



10月 献立表



給食目録 スプーン・お箸を正しく持って食べましょう。

	献立	主な食材	3時のおやつ		献立	主な食材	3時のおやつ	
1日(金)	ごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 ひじきとえのきの酢の物 しめじの味噌汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆(みりん 砂糖 醤油 しょうが) 切り干し大根 油揚げ 人参(醤油 砂糖 みりん かつおだし) ひじき えのき きゅうり(砂糖 酢 醤油) しめじ わかめ 玉ねぎ 豆腐(醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク みたらし団子 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉	16日(土)	三色丼 じゃが芋のにっころがし キャベツのツナサラダ ふのすまし汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 干しいたけ 卵 三度豆(しょうが 砂糖 醤油 みりん 塩 油) じゃが芋(砂糖 醤油 かつおだし) キャベツ 人参 ツナ缶(塩 こしょう マヨネーズ) ふ えのき 三つ葉(塩 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク クリームツイストパン	ミルク クリームツイストパン
2日(土)	ごはん ハンバーグ 南瓜のグラッセ 春雨のゴマ酢 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ 人参(塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 南瓜(砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン(酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ 人参 グリンピース(コンソメ 塩) フルーツ	ミルク 大羊羹 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	18日(月)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 合いびき肉 玉ねぎ 人参(塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 南瓜(砂糖 マーガリン) 春雨 もやし きゅうり 赤ピーマン(酢 醤油 砂糖 ごま) 玉ねぎ 人参 グリンピース(コンソメ 塩) フルーツ	ミルク 大羊羹 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	ミルク 大羊羹 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖
4日(月)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきとえのきのサラダ もやしスープ フルーツ	米 白身魚(塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋(砂糖 レモン果汁) ひじき えのき 人参 三度豆(マヨネーズ 塩 こしょう) もやし 玉ねぎ わかめ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩	20日(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 卵のふくさ焼き 磯和え 豆腐とねこの赤だし フルーツ	米 黒ごま のり 鶏もも肉(醤油 砂糖 片栗粉 油) 卵(みりん 醤油) ウインナー(油) 小松菜 人参 コーン(ごま 醤油 砂糖) 豆腐 人参 青ねぎ(鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
5日(火)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 鮭(醤油 みりん 砂糖) 南瓜 グリンピース(醤油 砂糖 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ(青じそドレッシング) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ(醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	21日(木)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきとえのきのサラダ もやしスープ フルーツ	米 白身魚(塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋(砂糖 レモン果汁) ひじき えのき 人参 三度豆(マヨネーズ 塩 こしょう) もやし 玉ねぎ わかめ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
6日(水)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 鮭(醤油 みりん 砂糖) 南瓜 グリンピース(醤油 砂糖 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ(青じそドレッシング) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ(醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	22日(金)	ごはん 白身魚のフライ さつま芋のレモン煮 ひじきとえのきのサラダ もやしスープ フルーツ	米 白身魚(塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油) さつま芋(砂糖 レモン果汁) ひじき えのき 人参 三度豆(マヨネーズ 塩 こしょう) もやし 玉ねぎ わかめ(鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
7日(木)	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 大豆サラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 鮭(醤油 みりん 砂糖) 南瓜 グリンピース(醤油 砂糖 かつおだし) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ(青じそドレッシング) えのき しめじ 豆腐 青ねぎ(醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク カルピスゼリー カルピス 寒天 みかん缶	23日(土)	ごはん 豚肉のかまぼこ さつま芋のいとはち煮 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉(醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)
8日(金)	ごはん 豚肉のかまぼこ さつま芋のいとはち煮 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉(醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	25日(月)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参(かつお節 醤油 みりん) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)
9日(土)	ごはん 豚肉のかまぼこ さつま芋のいとはち煮 キャベツの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉(醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	26日(火)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ 人参(かつお節 醤油 みりん) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)
10日(日)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 青ねぎ(醤油 砂糖 塩 みりん かつおだし しいたけだし汁) さつま芋 小豆(醤油 砂糖 かつおだし) キャベツ きゅうり わかめ(酢 砂糖 醤油) しめじ 人参 三つ葉(醤油 塩 みりん かつおだし) フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	27日(水)	ごはん さんまのかば焼き さつま芋の甘煮 きのこのサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 さんま(小麦粉 醤油 みりん 砂糖) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめと豆腐の赤だし フルーツ	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)	ミルク 菓子(ラムネ クッキー せんべい)
11日(月)	ごはん 牛肉と三度豆の炒め物 ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 三度豆 しいたけ(醤油 みりん 油 しょうが 片栗粉) 卵 ひじき(砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし) キャベツ 人参(かつお節 醤油 みりん) さつま芋 玉ねぎ 青ねぎ(味噌 醤油 かつおだし) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	28日(木)	ごはん さんまのかば焼き さつま芋の甘煮 きのこのサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 さんま(小麦粉 醤油 みりん 砂糖) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめと豆腐の赤だし フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖
12日(火)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 れんこんサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ(レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) 南瓜 三度豆(醤油 砂糖 みりん かつおだし) れんこん 人参 きゅうり コーン(マヨネーズ 塩 こしょう りんご酢) えのき 玉ねぎ 青ねぎ(醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 スキムミルク 砂糖 きな粉 マーガリン	29日(金)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き さつま芋の甘煮 きのこのサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ(レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめと豆腐の赤だし フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 りんご マーガリン 卵 砂糖
13日(水)	ごはん さんまのかば焼き さつま芋の甘煮 きのこのサラダ わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 さんま(小麦粉 醤油 みりん 砂糖) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめ 豆腐(赤味噌 醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク バナキンプリン 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	30日(土)	ごはん 鶏肉の味噌煮 しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ(レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめと豆腐の赤だし フルーツ	ミルク バナキンプリン 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	ミルク バナキンプリン 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム
14日(木)	ごはん 豚カツ エッグサラダ 小松菜のナムル ふの味噌汁 フルーツ	米 豚ヒレ肉(塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース) 卵 じゃが芋 きゅうり ハム(塩 こしょう マヨネーズ) 小松菜 人参 もやし(のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) ふ 玉ねぎ 青ねぎ(醤油 味噌 かつおだし) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	29日(金)	ごはん 鶏肉の味噌煮 しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ(レモン果汁 しょうが 醤油 砂糖 みりん 塩 かつおだし) さつま芋(砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー(油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) わかめと豆腐の赤だし フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
15日(金)	五目混ぜごはん カレーの煮つけ しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく(醤油 みりん 塩 かつおだし) カレー 三度豆(しょうが 醤油 砂糖 みりん) 卵 しらす 青ねぎ(醤油 みりん 塩 かつおだし) ささ身 きゅうり キャベツ わかめ(醤油 砂糖 酢 ごま油) 豆腐 しめじ 三つ葉(醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 卵 生クリーム 砂糖	30日(土)	ごはん 鶏肉の味噌煮 しらすの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 青ねぎ(ごま油 醤油 砂糖 塩 みりん 赤味噌 しょうが にんにく 片栗粉) じゃが芋(塩) もやし 人参 わかめ(ごま油 醤油 酢 砂糖 のり) 人参 もやし しいたけ(醤油 塩 鶏がらだし) フルーツ	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 卵 生クリーム 砂糖	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 卵 生クリーム 砂糖



※離乳食献立表は、個別に配布しています。
 ※延長保育のおやつは、お菓子になります。
 ※献立・食材は、変更になることがありますので、ご了承下さい。

