

10月 献立表

給食目標 スpoon・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 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ ひじきとえのきのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 鶏もも肉 (醤油 砂糖 みりん) 高野豆腐 卵 グリンピース (かつおだし 砂糖 みりん 醤油) ひじき えのき 人参 三度豆 (マヨネーズ 塩 こしょう) 玉ねぎ えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク キャラットケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン 卵 人参	16日 (土)	牛丼 煮卵 小松菜のお浸し しめじのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) 卵 (醤油 みりん) 小松菜 人参 (かつお節 みりん 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 しそおにぎり 米 しそふりかけ のり
2日 (土)	牛丼 煮卵 小松菜のお浸し しめじのすまし汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 白滝 青ねぎ (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) 卵 (醤油 みりん) 小松菜 人参 (かつお節 みりん 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 しそおにぎり 米 しそふりかけ のり	18日 (月)	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 卵 (塩 こしょう 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 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖
4日 (月)	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 卵 (塩 こしょう 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 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	19日 (火)	五目混ぜごはん カレイの煮つけ 金時豆 ひじきの酢の物 ふのすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにやく (醤油 みりん 塩 かつおだし) カレイ 三度豆 (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 金時豆 (砂糖 塩) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) ふ えのき 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト 油 スキムミルク
5日 (火)	五目混ぜごはん カレイの煮つけ 金時豆 ひじきの酢の物 ふのすまし汁 フルーツ	米 鶏もも肉 ごぼう 人参 干しいたけ こんにやく (醤油 みりん 塩 かつおだし) カレイ 三度豆 (しょうが 醤油 砂糖 みりん) 金時豆 (砂糖 塩) ひじき きゅうり 人参 (酢 醤油 砂糖 ごま) ふ えのき 三つ葉 (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	20日 (水)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの玉子焼き ごぼうサラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ごぼう コーン 三度豆 (ごま 砂糖 味噌 白味噌 マヨネーズ 酢) さつま芋 玉ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 ドライイースト 油 スキムミルク
6日 (水)	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ グリンピース 人参 じゃが芋 (油 カレールウ) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 ブロッコリー (マヨネーズ 塩 こしょう) もやし えのき わかめ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキミックス りんご マーガリン 卵 砂糖	21日 (木)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 豆腐スープ 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) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 油 塩 こしょう ソース かつお節 青のり
7日 (木)	ごはん 白身魚のフライ 粉ふき芋 小松菜のナムル 豆腐スープ 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) じゃが芋 (塩) 小松菜 人参 もやし (のり 醤油 酢 砂糖 ごま油) 豆腐 人参 青ねぎ (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキミックス りんご マーガリン 卵 砂糖	22日 (金)	チキンカレー ゆで卵 マカロニサラダ もやしスープ フルーツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ グリンピース 人参 じゃが芋 (油 カレールウ) 卵 マカロニ きゅうり ツナ缶 ブロッコリー (マヨネーズ 塩 こしょう) もやし えのき わかめ (鶏がらだし 塩 醤油) フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキミックス りんご マーガリン 卵 砂糖
8日 (金)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しらすの玉子焼き ごぼうサラダ さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ 白滝 (しょうが 醤油 砂糖 みりん かつおだし) 卵 しらす 青ねぎ (醤油 みりん 塩 かつおだし) ごぼう コーン 三度豆 (ごま 砂糖 味噌 白味噌 マヨネーズ 酢) さつま芋 玉ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク おふラスク ふ マーガリン 砂糖 牛乳 グラニュー糖	23日 (土)	三色丼 南瓜のいとこ煮 キャベツの酢の物 豆腐のすまし汁 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) 南瓜 小豆 (かつおだし 醤油 砂糖) キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) 豆腐 しめじ 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク クリームツイストパン
9日 (土)	三色丼 南瓜のいとこ煮 キャベツの酢の物 豆腐のすまし汁 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) 南瓜 小豆 (かつおだし 醤油 砂糖) キャベツ きゅうり わかめ (酢 砂糖 醤油) 豆腐 しめじ 三つ葉 (醤油 塩 かつおだし) フルーツ	ミルク クリームツイストパン	25日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋とひじきの煮物 きのこサラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鮭 (塩 レモン) さつま芋 ひじき (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー (ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク りんごゼリー りんごジュース 寒天 砂糖 りんご
11日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋とひじきの煮物 きのこサラダ 玉子のすまし汁 フルーツ	米 鮭 (塩 レモン) さつま芋 ひじき (かつおだし 醤油 みりん 砂糖) しめじ えのき きゅうり ブロッコリー (ごま油 酢 醤油 砂糖 塩) 卵 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク りんごゼリー りんごジュース 寒天 砂糖 りんご	26日 (火)	おにぎり 鶏のから揚げ 南瓜の甘煮 ウィンナー ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のコンソメスープ フルーツ	米 (塩 のり) 鶏もも肉 (醤油 砂糖 片栗粉 油) 南瓜 (かつおだし 醤油 砂糖) ウィンナー ブロッコリーのおかか和え ほうれん草 玉ねぎ 人参 (コンソメ 塩 醤油) フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー 南瓜 バター 砂糖 小麦粉 片栗粉
12日 (火)	ごはん 牛肉と三度豆の炒め物 南瓜の甘煮 磯和え ふの味噌汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 三度豆 しいたけ (油 しょうが 醤油 みりん 片栗粉) 南瓜 グリンピース (かつおだし 醤油 砂糖) しらす キャベツ きゅうり のり (酢 醤油 砂糖) ふ 玉ねぎ 青ねぎ (かつおだし 味噌 醤油) フルーツ	ミルク いちごジャムサンド 食パン いちごジャム マーガリン	27日 (水)	ごはん さんまのかば焼き 里芋のそぼろあんかけ 大豆サラダ 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) 里芋 鶏ひき肉 (かつおだし 醤油 砂糖 油 塩 片栗粉) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) わかめ 豆腐 (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) フルーツ	ミルク チヂミ 小麦粉 卵 ちくわにら ごま油 醤油 砂糖 みりん かつおだし
13日 (水)	ごはん さんまのかば焼き 里芋のそぼろあんかけ 大豆サラダ 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) 里芋 鶏ひき肉 (かつおだし 醤油 砂糖 油 塩 片栗粉) 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ (青じそドレッシング) わかめ 豆腐 (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) フルーツ	ミルク チヂミ 小麦粉 卵 ちくわにら ごま油 醤油 砂糖 みりん かつおだし	28日 (木)	ツナピラフ さつま芋の甘煮 ひじきとえのきの酢の物 中華スープ フルーツ	米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン (油 鶏がらだし ケチャップ こしょう) さつま芋 (砂糖) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ もやし (鶏がらだし 醤油 塩) フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
14日 (木)	ツナピラフ さつま芋の甘煮 ひじきとえのきの酢の物 中華スープ フルーツ	米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン (油 鶏がらだし ケチャップ こしょう) さつま芋 (砂糖) ひじき えのき きゅうり (砂糖 酢 醤油) 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ もやし (鶏がらだし 醤油 塩) 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 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (醤油 砂糖 みりん しょうが 油) 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) 豆腐 えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) 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
15日 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの玉子焼き キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ (醤油 砂糖 みりん しょうが 油) 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) 豆腐 えのき わかめ (かつおだし 味噌 醤油) 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)	親子丼 じゃが芋ののっころがし ほうれん草と人参のごま和え 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 鶏もも肉 卵 かまぼこ 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ (醤油 みりん 砂糖 塩 しいたけだし かつおだし) じゃが芋 (砂糖 醤油 かつおだし) ほうれん草 人参 (ごま 醤油 砂糖) 豆腐 なめこ わかめ (かつおだし 赤味噌 醤油 塩) フルーツ	ミルク 菓子(クッキー せんべい ラムネ)



※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。

