

	10月の献立表	10時おやつ (乳児のみ)		3時おやつ		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1日(水)	キーマカレー コールスロー くだもの(りんご)	さつま芋スティック	麦茶	いちごジャムサンド	麦茶	ぶたひき肉 ロースハム	さつまいも 米 マヨネーズ 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ りんご
2日(木)	フィッシュサンド キャベツのサラダ スープ	たべっ子どうぶつ	麦茶	そばめし	麦茶	白身フライ ロースハム ベーコン ぶ たひき肉	ビスケット ロールパン 調合油 ド レッシング 米 中華めん	キャベツ コーン にんじん ほうれん そう たまねぎ
3日(金)	けんちんうどん 肉じゃが ブロッコリーのツナマヨ和え	バナナ	麦茶	オカカおにぎり	麦茶	豚肩 まぐろ 削り節	うどん さといも 砂糖 ごま油 じゃ がいも マヨネーズ 米	バナナ ごぼう にんじん しいたけ 根深ねぎ たまねぎ さやいんげん プ ロッコリー コーン
4日(土)	中華丼 春巻き 中華スープ	せんべい	麦茶	フライドポテト	麦茶	豚ロース ぎょうざ 卵	せんべい 米 調合油 フライドポテト	はくさい たまねぎ にんじん しいた け わかめ
6日(月)	わかめご飯 魚のみそ焼き 磯辺和え すまし汁	ポーロ	麦茶	じゃがいものチーズ焼き	麦茶	さけ だし入りみそ チェダーチーズ	ポーロ 米 砂糖 調合油 じゃがいも	わかめ キャベツ こまつな にんじん 焼きのり たまねぎ えのきたけ
7日(火)	ハムチーズサンド キャベツのサラダ ミネストローネ くだもの(バナナ)	せんべい	麦茶	ゆかりおにぎり	麦茶	ロースハム チーズ ベーコン	せんべい 食パン マヨネーズ ドレッシ ング マカロニ・スパゲッティ じゃ がいも 米	キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ トマト缶 バナナ しそ
8日(水)	ごはん 豚肉のボン酢炒め 中華和え 味噌汁	さつま芋スティック	麦茶	フルーチェ	麦茶	豚ばら ロースハム だし入りみそ 牛 乳	さつまいも 米 砂糖 ごま油 ミルク ゼリー	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ わかめ
9日(木)	ごはん 若鶏照り焼き コーンサラダ 豚汁	たべっ子どうぶつ	麦茶	あげパン	麦茶	鶏もも ベーコン 豚肩 だし入りみそ	ビスケット 米 砂糖 ドレッシング ロールパン 調合油	コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ
10日(金)	鶏南蛮うどん 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	バナナ	麦茶	みそおにぎり	麦茶	鶏もも 鶏ひき肉 かつお節 だし入り みそ	うどん さといも 砂糖 片栗粉 米 こま	バナナ だいこん にんじん たまねぎ 根深ねぎ ほうれんそう こまつな
11日(土)	きのこの和風スパゲティ キャベツのサラダ トマトスープ	せんべい	麦茶	いなり寿司	麦茶	ベーコン ロースハム 卵 油揚げ	せんべい マカロニ・スパゲッティ ド レッシング バター 米 砂糖	しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん トマト たまねぎ
13日(月)	スポーツの日							
14日(火)	ごはん 魚のチーズ焼き キャベツのサラダ 味噌汁	せんべい	麦茶	コンソメポテト	麦茶	すけとうだら かしい チーズ ベーコ ン 油揚げ だし入りみそ	せんべい 米 ドレッシング フライド ポテト 調合油	キャベツ きゅうり にんじん
15日(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	さつま芋スティック	麦茶	お好み焼き	麦茶	豚肩 ロースハム 豆腐 油揚げ だし 入りみそ 卵 ぶたひき肉 かつお節	さつまいも 米 調合油 砂糖 はるさ め ごま油 お好み焼き粉	たまねぎ しょうが きゅうり にんじ ん キャベツ 根深ねぎ
16日(木)	トマトハヤシライス フレンチサラダ いちごヨーグルト	たべっ子どうぶつ	麦茶	ホットドッグ	麦茶	豚肩ロース ロースハム ヨーグルト ソーセージ	ビスケット 米 ドレッシング ロール パン	たまねぎ トマトピューレー キャベツ にんじん きゅうり いちご
17日(金)	きつねうどん ミートボール 三色和え	バナナ	麦茶	昆布おにぎり	麦茶	竹輪 油揚げ ミートボール	うどん 砂糖 ごま油 米	バナナ はくさい わかめ 根深ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 塩昆 布
18日(土)	ハムカツサンド 豆サラダ スープ フルーツゼリー	せんべい	麦茶	チヂミ	麦茶	ロースハム だいず ベーコン セラチ ン チェダーチーズ	せんべい 食パン 調合油 ドレッシン グ 薄力粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ みかん缶 いちご にら
20日(月)	麦ごはん サバの照り焼き いんげんのごま和え 豆まめ味噌汁	ポーロ	麦茶	ホットケーキ	麦茶	さば かしい 油揚げ 豆乳 だし入り みそ 卵 牛乳	ポーロ おおむぎ 米 調合油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ もやし
21日(火)	いちごジャムサンド 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ スー プ	せんべい	麦茶	ふかし芋	麦茶	鶏もも ロースハム ベーコン	せんべい 食パン いちごジャム ド レッシング さつまいも	たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅう り にんじん だいこん
22日(水)	ごはん 豚肉とキャベツの甘味噌炒め さつまいものバター醤油煮 すまし 汁	さつま芋スティック	麦茶	ピザトースト	麦茶	豚肩ロース だし入りみそ 削り節 鶏 ベーコン チーズ	米 砂糖 さつまいも バター 焼きふ 食パン	たまねぎ キャベツ ほうれんそう ピーマン
23日(木)	ごはん スタミナ塩チキン マセドアンサラダ すまし汁	たべっ子どうぶつ	麦茶	きな粉揚げパン	麦茶	鶏もも ロースハム 豆腐 削り節 き なこ	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 調合油	レモン きゅうり にんじん えのきた け
24日(金)	お誕生会 ★お弁当を持たせてください	バナナ	麦茶	鮭おにぎり	麦茶	さけ	米	バナナ
25日(土)	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 中華スープ	せんべい	麦茶	パウンドケーキ	麦茶	豆腐 ぶたひき肉 だし入りみそ 卵 牛乳	せんべい 米 片栗粉 ごま ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 バター	しいたけ 根深ねぎ にんじん もやし
27日(月)	わかめごはん 魚のマヨ焼き 切干し大根の炒り煮 味噌汁	ポーロ	麦茶	さつまいものチーズ焼き	麦茶	かじき かしい 油揚げ だし入りみそ チェダーチーズ	ポーロ 米 マヨネーズ 調合油 砂糖 さつまいも	わかめ 切干大根 にんじん さやいん げん ほうれんそう
28日(火)	豆腐のドライカレー コールスロー フルーツヨーグルト	せんべい	麦茶	あんサンド	麦茶	ぶたひき肉 豆腐 ロースハム ヨーグ ルト ホイップクリーム	せんべい 米 マヨネーズ 食パン あ ん	たまねぎ ピーマン にんじん キャベ ツ コーン みかん缶 もも缶
29日(水)	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとカニカマのサラダ すまし 汁	さつま芋スティック	麦茶	焼き芋	麦茶	鶏もも だし入りみそ カニかま	さつまいも 米 砂糖 調合油 マヨ ネーズ 和風ドレッシング	キャベツ コーン だいこん にんじん えのきたけ
30日(木)	食パン かぼちゃのシチュー キャベツのサラダ くだもの(もも 缶)	たべっ子どうぶつ	麦茶	ピラフ	麦茶	鶏もも 牛乳 ロースハム ソーセージ	ビスケット 食パン じゃがいも さつ まいも 調合油 ドレッシング 米 マーガリン	かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もも缶
31日(金)	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい シラスとキャベツの海苔和え	バナナ	麦茶	スイートポテト	麦茶	ぶたひき肉 なんと しゅうまい ちり めんじゃこ 牛乳 卵	中華めん 砂糖 ごま油 ごま さつま いも バター	バナナ キャベツ コーン 根深ねぎ にんじん きゅうり 焼きのり
	幼児 593 Kcal 乳児 474 Kcal					★ 完了期は咀嚼具合を見て献立を変更することがあります。 ★ 材料の都合で予告なく献立を変更することがあります。		

