

＊10月分献立表＊

＊献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります  
＊このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります



日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			副菜	汁物			
2	23	月	鶏とれんこんの和風パスタ	かぶとひじきの梅酢和え	さつま芋のすまし汁	じゃことおかかのおにぎり 牛乳	ス/パグティ・鶏挽肉・玉葱・れんこん・ごぼう・人参・マッシュルーム・人参・万能葱 生姜・にんにく・はちみつ・無塩バター/ ひじき・かぶ・人参・きゅうり・ツナ缶/ さつま芋・木綿豆腐・玉葱・人参・えのき草・かぶ菜/ 米・しらす・かつお節/牛乳
3	17	火	★海南鶏飯	春雨サラダ	豚肉と野菜のスープ	焼きりんご 牛乳	米・鶏モモ肉・長葱・レタス・きゅうり・トマト・コーン缶・にんにく・生姜・オイスターソース/ 春雨・もやし・きゅうり・人参・ローズハム/ 豚モモ肉・大豆もやし・玉葱・セロリ・じゃが芋・にんにく・生姜/ りんご・無塩バター/牛乳
4		水	ご飯	豚肉と栗のうま煮 豆もやしと野菜の和風サラダ	田舎汁	お月見まんじゅう 牛乳	米/豚モモ肉・大豆・栗・さつま芋・れんこん・人参・大根・玉葱・小松菜・干し椎茸/ 大豆もやし・もやし・水菜・かぶ・かぶ菜・ツナ缶・コーン缶/ 里芋・ごぼう・人参・木綿豆腐・長葱・板こんにゃく/ 薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・さつま芋/牛乳
5	19	木	ご飯	春雨入り麻婆茄子 野菜の梅ザーサイ和え	たまごスープ	黒ゴマクッキー 牛乳	米/豚挽肉・茄子・人参・菊芋・長葱・生椎茸・春雨・にんにく・生姜/ 鶏ムネ肉・もやし・きゅうり・人参・ザーサイ・自家製梅干し/ 卵・玉葱・しめじ・もやし・わかめ/ 薄力粉・黒ごま/牛乳
6	20	金	バターロール	さつま芋と豆腐のグラタン りんごとパインのサラダ	鶏肉と豆のスープ	こめ棒くん きなこせんべい 牛乳	バターロール/さつま芋・かぼちゃ・里芋・木綿豆腐・人参・ウィンナー・しめじ・薄力粉・豆乳 プロセスチーズ・フロッキー/ レタス・りんご・パイン缶・水菜・ミニトマト・きゅうり・コーン缶・レモン/ 鶏モモ肉・大豆・玉葱・大根・人参・えのき草/ こめ棒くん/きなこせんべい/牛乳
7		土	鶏肉のドライカレー	キャベツとツナのサラダ	大根スープ	カップケーキ 牛乳	米・鶏挽肉・玉葱・人参・さつま芋・しめじ・青ピーマン・にんにく・生姜 カレーフレーク・ウスターソース/キャベツ・人参・きゅうり・ツナ缶/ 鶏モモ肉・大根・玉葱・じゃが芋・コーン缶/ ホットケーキミックス・牛乳・黒糖・きな粉・ごま/牛乳
	21	土	おにぎり		貝だくさんみそ汁	ふがし・ベジタブルせんべい・牛乳	米・わかめ・ごま・もち米・小豆/油揚げ・キャベツ・人参・大根・ごぼう・さつま芋・大豆缶/ ふがし/ベジタブルせんべい/牛乳
10	24	火	きのこの豚すき丼	鶏肉とキャベツの乾物และ	白菜とさつま芋の みそ汁	にんにく風味のチャーハン 麦茶	米・豚モモ肉・豚バラ肉・焼き豆腐・玉葱・長葱・ごぼう・しめじ・舞茸・えのき草・万能葱/ キャベツ・鶏ムネ肉・もやし・きゅうり・人参・かつお節・刻み海苔/ 白菜・さつま芋・玉葱・わかめ/ 玄米・しらす・人参・玉葱・小松菜・にんにく/麦茶
11	25	水	貝だくさん 肉うどん	豆腐つくねのみそ焼き もやしとツナの和え物		梅干しとわかめの おにぎり 牛乳	乾麺・豚モモ肉・大根・玉葱・人参・ごぼう・しめじ・小松菜/ 木綿豆腐・鶏挽肉・ひじき・れんこん・生姜・ごま・レタス/ もやし・えのき草・きゅうり・人参・わかめ・ツナ缶/ 米・自家製梅干し・わかめ・ごま(25日りんご・小豆・中力粉・ラード)/牛乳
12	26	木	ご飯	鶏肉と根菜のべっこう煮 きゅうりと竹輪のごまサラダ	庄内風芋煮	ねぎマヨトースト 牛乳	米/鶏モモ肉・大根・人参・れんこん・ごぼう・栗甘露煮・生椎茸・小松菜・生姜/ きゅうり・もやし・焼き竹輪・ごま/ 里芋・豚モモ肉・大根・人参・厚揚げ・長葱・しめじ/ 食パン・マヨネーズ・長葱・しらす/牛乳
13	27	金	ご飯	☆ちゃんちゃん焼き 大根とじゃこサラダ	けんちん汁	蒸し羊羹 牛乳	米/鮭・玉葱・人参・キャベツ・大豆もやし・しめじ・万能葱・ごま・有塩バター/ 切干大根・きゅうり・わかめ・しらす・もやし/ ごぼう・人参・長葱・里芋・油揚げ・板こんにゃく/ さつま芋・さらしあん・薄力粉/牛乳
14	28	土	ねぎ塩豚丼	大豆もやしのわかめ和え	きのこのみそ汁	カップケーキ 牛乳	米・豚モモ肉・玉葱・人参・長葱・白滝・万能葱・ごま/ 大豆もやし・もやし・わかめ・きゅうり・コーン缶/ 鶏モモ肉・なめこ・しめじ・白菜・玉葱/ ホットケーキミックス・牛乳・パイン缶/牛乳
16	30	月	納豆とたまごの チャーハン	揚げワンタンのサラダ	大根とほたての スープ	りんごのトライフル 牛乳	米・納豆・卵・鶏モモ肉・レタス・玉葱・万能葱・生姜/ ワンタンの皮・レタス・きゅうり・水菜・人参・わかめ/ 大根・帆立貝柱缶・玉葱・えのき草・人参・じゃが芋/ ホットケーキミックス・卵・牛乳・りんご・動物性クリーム/牛乳
18	31	火	和風きのこカレー	切干大根とわかめの和え物	白菜と油揚げの みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米・豚モモ肉・しめじ・舞茸・マッシュルーム・エリンギ・大豆・人参・玉葱・かぼちゃ にんにく・カレーフレーク/切干大根・水菜・人参・きゅうり・わかめ・しらす/ 玉葱・白菜・えのき草・油揚げ・小松菜/ ホットケーキミックス・さつま芋・黒糖・豆乳/牛乳