



\* 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等のおやつがあります



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	22	月	春雨入り麻婆茄子丼	野菜と梅ザーサイ和え	キャベツ たっぷりスープ	黒ごまクッキー 牛乳	米・豚挽肉・春雨・茄子・水煮たけのこ・長葱・生椎茸・人参・赤みそ・甜麺醬 鶏胸肉・緑豆もやし・きゅうり・人参・ザーサイ・梅干し キャベツ・豚ロース肉・人参・干し椎茸 薄力粉・ごま/牛乳
2		火	和風とろみカレー	鶏肉とわかめのぬた	キャベツと なめこのみそ汁	にんじんケーキ 牛乳	米・豚もも肉・桜えび・かぼちゃ・れんこん・オクラ・玉葱・人参・長葱・カレーの王子さま 鶏胸肉・わけぎ・わかめ・油揚げ・白みそ・はちみつ キャベツ・なめこ・えのきたけ・玉葱・万能葱・みそ 上新粉・さつまいも・豆乳・人参・みかんジュース/牛乳
3		水	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 秋鮭・玉葱・人参・キャベツ・大豆もやし・ピーマン・米みそ・マーガリン 切干大根・きゅうり・人参・緑豆もやし・わかめ・シラス干し 油揚げ・こんにゃく・ごぼう・人参・大根・里芋・万能葱 さつまいも・さらしあん・薄力粉・片栗粉/●牛乳⇒豆乳
4	18	木	カレーうどん	厚揚げの竜田揚げ 華風和え		梅おにぎり お茶	乾麺・豚もも肉・玉葱・人参・長葱・カレーの王子さま 生揚げ・大根・片栗粉 青梗菜・人参・大豆もやし・卵 米・押し麦・人参・梅干し/お茶
5	19	金	ご飯	鶏大根 ごぼうの塩きんぴら	いもっこ汁	つぶせんべい ミレービスケット 牛乳	米 鶏もも肉・大根・干し椎茸・人参・水煮たけのこ・万能葱・オイスターソース・片栗粉 ごぼう・人参・れんこん・ごま 里芋・こんにゃく・大根・人参・長葱・生椎茸・みそ つぶせんべい・ミレービスケット/牛乳
6		土	さっぱりクッパ	中華風肉じゃが ほうれん草の中華和え		クッキー 牛乳	米・豚もも肉・玉葱・人参・大豆もやし・わかめ 豚もも肉・じゃが芋・玉葱・人参・さやいんげん ほうれん草・えのきたけ・かまぼこ・ごま 薄力粉/牛乳
	20	土	菜めし	くだもの	豚汁	ザラメせんべい ミニポンえびせん 牛乳	米・かぶ葉・ごま 豚ばら肉・豚もも肉・大根・人参・里芋・ごぼう・長葱・こんにゃく みかん ザラメせんべい・ミニポンえびせん/牛乳
9	23	火	バターロール	タンドリーポーク かぶのカチュンバル	スイートポテト シチュー	にんじんもち お茶	バターロール 豚もも肉・ヨーグルト・カレー粉・トマトピューレ・サニーレタス かぶ・きゅうり・キャベツ・ミニトマト・ひよこ豆・レモン 鶏胸肉・玉葱・人参・さつまいも・ホールコーン(缶)・薄力粉・牛乳・パセリ 上新粉・白玉粉・人参ジュース・片栗粉/お茶
10	24	水	ご飯	白身魚のみそマヨ焼き 里芋のそぼろ煮	しめじと麩の みそ汁	ホットビスケット 牛乳	米 鯖・玉葱・パセリ・◎みそ⇒米みそ・マヨネーズ・牛乳・サラダ菜・ミニトマト 里芋・鶏挽肉・ごぼう・こんにゃく・人参・万能葱 しめじ・玉葱・かぶ・つまみ菜・麩・みそ 薄力粉・全粒粉・バター・牛乳・ドライいちじく/牛乳
11	25	木	たらこ青菜の スパゲティ	温野菜サラダ	野菜たっぷり チャウダー	フェイジョアード お茶	スパゲティ・たらこ・かぶ葉・大根葉・ごま・刻みのり キャベツ・人参・カリフラワー・ブロッコリー・ごま・みそ・マヨネーズ 鶏もも肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・牛乳・バター 米・赤えんどう豆・ごぼう・豚挽肉・ウインナー・玉葱・レモン/お茶
12	26	金	栗ごはん	治部煮 ごぼうとちくわのごま酢和え	◎茄子と野菜の みそ汁	みたらし団子 牛乳	米・栗・ごま 鶏胸肉・車麩・里芋・人参・ほうれん草・干し椎茸・片栗粉 ごぼう・人参・さやいんげん・しめじ・焼き竹輪・ごま 茄子・豚挽肉・えのきたけ・玉葱・人参・人参・オクラ・みそ 白玉粉・上新粉・片栗粉/牛乳
13	27	土	ねぎ塩豚丼	大豆もやしのわかめ和え	鶏としめじの みそ汁	カップケーキ 牛乳	米・豚もも肉・玉葱・長葱・人参・白滝・万能葱・ごま 大豆もやし・わかめ・きゅうり・ホールコーン(缶) 鶏もも肉・しめじ・白菜・玉葱・みそ ホットケーキミックス・牛乳・レーズン/牛乳
15	29	月	食パン	お麩のミートグラタン ひじきとキャベツのサラダ	野菜のスープ	焼き芋 くだもの 牛乳	食パン 豚挽肉・玉葱・なす・ホールコーン(缶)・ホールのトマト(缶)・麩・ピザ用チーズ 乾燥ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン(缶) 鶏もも肉・玉葱・セロリ・人参・生椎茸・えのきたけ・ほうれん草 さつまいも・柿/牛乳
16	30	火	きのこの豚すき丼	キャベツの乾物和え	白菜とさつまいもの みそ汁	スコーン 牛乳	米・豚ばら肉・豚もも肉・焼き豆腐・玉葱・ごぼう・しめじ・舞茸・えのきたけ・白滝・長葱 キャベツ・鶏もも肉・緑豆もやし・きゅうり・人参・切干大根・かつお節・刻みのり さつまいも・玉葱・白菜・わかめ・みそ 薄力粉・マーガリン・牛乳/牛乳
17	31	火	ご飯	干草焼きの甘酢あん もやしときのこの梅おかか和え	白菜と なめこのみそ汁	アーモンドトルテ 牛乳	米 卵・生椎茸・人参・水煮たけのこ・絹さや・鶏挽肉・片栗粉 緑豆もやし・ニラ・きゅうり・えのきたけ・エリンギ・梅干し・かつお節 なめこ・白菜・えのきたけ・玉葱・万能葱・みそ 薄力粉・マーガリン・卵・レーズン・アーモンド/牛乳