

＊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			
1	22	月	親子うどん	おからがんと もやしとツナの和え物	ふかし芋とくだもの 牛乳	乾麺・鶏モモ肉・卵・玉葱・長葱・小松菜/ おから・木綿豆腐・切干大根・ひじき・人参・枝豆/ もやし・人参・きゅうり・水菜・ツナ缶/ さつま芋・柿/牛乳	
2	16	火	和風きのこカレー	大根と水菜の梅サラダ	梅ジュースゼリー 牛乳	米・豚モモ肉・舞茸・しめじ・ひら茸・生椎茸・玉葱・人参・かぼちゃ・にんにく・カレーフレーク/ 大根・水菜・もやし・きゅうり・わかめ・自家製梅干し/ 油揚げ・さつま芋・玉葱・万能葱/ 梅ジュース・寒天・白桃缶・りんご缶/牛乳	
3	17	水	ご飯	鶏のからあげ 豆腐とわかめのサラダ	きのこ汁	米/鶏モモ肉・にんにく・生姜・サラダ菜/ 木綿豆腐・わかめ・レタス・トマト・きゅうり・しらす・水菜/ なめこ・しめじ・えのき茸・白菜・玉葱/ さつま芋・りんご・オレンジジュース/牛乳	
4	18	木	ご飯	ちくわぶと鶏肉の煮物 キャベツの乾物と和え	田舎汁	米/ちくわぶ・鶏モモ肉・さつま芋・人参・れんこん・干し椎茸/ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・かつお節・刻みのり/ 里芋・大根・ごぼう・油揚げ・板こんにゃく・万能葱/ 薄力粉・白玉粉・豚挽肉・にら・人参・玉葱・ごま/牛乳	
5	19	金	スタミナ丼	切干大根の酢の物	豆腐のみそ汁	米・豚モモ肉・豚バラ肉・玉葱・大豆もやし・にら・干し椎茸・にんにく・生姜・テンメンジャン/ 切干大根・しらす・わかめ・きゅうり・人参・ごま/ 木綿豆腐・大根・えのき茸・ほうれん草/ 胚芽クッキー/ベジタブルせんべい/牛乳	
6		土	豚肉としめじの チャーハン	大根と人参のナムル	玉葱と生姜のスープ	豆乳きなこケーキ 麦茶	米・豚バラ肉・しめじ・玉葱・小松菜/ 切干大根・人参・大豆もやし・わかめ・ごま/鶏モモ肉・玉葱・さつま芋・人参・生姜/ ホットケーキミックス・豆乳・きなこ・ごま/麦茶
	20	土	おにぎり		貝だくさんみそ汁	ふがし・二色せんべい ミックスキャロット	赤飯・おこわ/豚挽肉・かぼちゃ・人参・白菜・小松菜/ふがし・二色せんべい/ミックスキャロット
9	23	火	★フェイジョアダ	角切りトマトサラダ	ガーリックスープ	ブラウニー 牛乳	米・豚肩ロース・ウィンナー・ベーコン・赤いんげん豆・玉葱・にんにく・パセリ・ターメリック レモン/レタス・トマト・きゅうり・水菜・コーン缶/ 玉葱・じゃが芋・かぶ・かぶ菜・セロリ・にんにく/ 薄力粉・ココア・ベーキングパウダー・マーガリン・卵・バナナ/牛乳
10	24	水	栗ご飯	大根と豚肉のこはく煮 ひじきと野菜の梅和え	いわしのつみれ汁	焼きビーフン 麦茶	米・栗・さつま芋・ごま/豚バラ肉・大根・人参・生椎茸・万能葱・生姜/ ひじき・れんこん・人参・きゅうり・自家製梅干し/ いわし・木綿豆腐・生姜・長葱・大根・人参/ ビーフン・豚挽肉・生椎茸・にら・人参・玉葱/麦茶
11	25	木	麻婆丼	棒棒鶏サラダ	もやしとわかめの スープ	チーズクラッカー 牛乳	米・木綿豆腐・豚挽肉・にんにく・長葱・人参・ゆず煮・生椎茸・テンメンジャン/ 鶏ムネ肉・もやし・きゅうり・レタス・水菜・トマト・練りごま/ 大豆もやし・わかめ・玉葱・白菜・ごま/ 薄力粉・ライ麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・パルメザンチーズ/牛乳
12	26	金	スパゲティ ナポリタン	グリーンポテトサラダ	レタスのスープ	たらこおにぎり 牛乳	スパゲティ・ウィンナー・玉葱・人参・青ピーマン・しめじ・コーン缶・トマトケチャップ ウスターソース/ じゃが芋・きゅうり・万能葱・ツナ缶・刻みのり・レモン・マヨネーズ/ レタス・豚挽肉・玉葱・えのき茸・パセリ・トマト缶/米・たらこ・小松菜/牛乳
13	27	土	豚キャベツ丼	和風ごまサラダ	大根と玉葱のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	米・豚バラ肉・キャベツ・玉葱・長葱・人参・テンメンジャン/ ツナ缶・切干大根・もやし・人参・水菜・ごま/ 大根・玉葱・油揚げ・えのき茸/ ホットケーキミックス・豆乳・かぼちゃ・干しぶどう/麦茶
15	29	月	ソフトフランス	秋色ラタトゥユ りんごと野菜のマリネ	オニオンスープ	芋ようかん 牛乳	ソフトフランス/鶏モモ肉・さつま芋・れんこん・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・トマトケチャップ トマト缶/大根・りんご・きゅうり・人参・レモン/ 玉葱・ベーコン・人参・えのき茸・パセリ/ さつま芋・寒天/牛乳
	30	火	ご飯	☆ちゃんちゃん焼き 切干大根のパリパリサラダ	じゃが芋のみそ汁	ねぎマヨトースト 牛乳	米/鮭・キャベツ・玉葱・大豆もやし・人参・赤ピーマン・無塩バター/ 切干大根・人参・きゅうり・トマト・わかめ・ごま/ じゃが芋・人参・コーン缶・小松菜/ 食パン・長葱・玉葱・にんにく・マヨネーズ/牛乳
	31	水	みそ野菜ラーメン	シュウマイ 人参と豆もやしのナムル		マーラーカオ 牛乳	中華麺・豚挽肉・玉葱・もやし・キャベツ・人参・にら・コーン缶・にんにく・生姜 テンメンジャン/シュウマイの皮・豚挽肉・木綿豆腐・玉葱・干し椎茸・生姜・グリーンピース/ 大豆もやし・人参・きゅうり・ほうれん草・ごま/ 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・黒糖・豆乳/牛乳