



* 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	15	火	ご飯	春雨入り麻婆茄子 野菜と梅ザーサイ和え	キャベツたっぷり スープ	☆そばめし お茶	米 豚挽肉・春雨・茄子・水煮たけのこ・長葱・生椎茸・人参 鶏胸肉・緑豆もやし・きゅうり・人参・ザーサイ・自家製梅干し キャベツ・豚ロース肉・人参・干し椎茸 蒸し中華麺・米・豚挽肉・緑豆もやし・玉葱・キャベツ・ピーマン/麦茶
2	16	水	きのこ野菜の豚丼	じゃが芋の梅サラダ	水菜とかぶのみそ汁	セサミクッキー 牛乳	米・豚もも肉・ごぼう・人参・玉葱・こんにゃく・舞茸・生椎茸。万能葱 じゃが芋・人参・さやんどう・自家製梅干し かぶ・水菜・玉葱・人参・油揚げ 薄力粉・マーガリン・卵・ごま/牛乳
3	17	木	納豆レタスチャーハン	和風サラダ	五目みそ汁	フレンチトースト 紅茶	米・納豆・レタス・卵・焼き豚・さやいんげん・玉葱 大根・きゅうり・わかめ・まぐろ水煮(缶)・ホールコーン(缶) じゃが芋・大根・人参・こんにゃく・長葱・豚もも肉 食パン・卵・牛乳・バター・動物性クリーム・いちごジャム/ノンカフェイン紅茶
4	18	金	さつま芋としめじの カレー	キャベツとハムのサラダ	鶏と野菜の パスタスープ	さつまチップ ベジタブルせんべい 牛乳	米・豚もも肉・さつま芋・しめじ・人参・玉葱・カレーの王子さま キャベツ・きゅうり・ハム 鶏胸肉・スパゲティ・玉葱・人参・セロリ・生椎茸・トマト・バジル さつまチップ・ベジタブルせんべい/牛乳
5		土	チキンライス	サイコロサラダ	ジュリエンヌスープ	鬼まんじゅう 牛乳	米・鶏もも肉・玉葱・ピーマン・人参 じゃが芋・人参・キャベツ・さやいんげん・ホールコーン(缶) 鶏挽肉・玉葱・人参・えのきたけ・乾燥パセリ さつま芋・薄力粉/牛乳
	19	土	菜めし	くだもの	豚汁	ミニカップゼリー メープルかりんとう 牛乳	米・かぶ葉・ごま みかん 豚バラ肉・豚もも肉・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・長葱 ミニカップゼリー・メープルかりんとう/牛乳
7	21	月	バターロール	お麩のミートグラタン ひじきとキャベツのサラダ	五穀米のスープ	ふかし芋 くだもの 牛乳	バターロール 豚挽肉・玉葱・茄子・ホールコーン(缶)・ホールトマト(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) 米・赤米・黒米・押し麦・ごま・鶏もも肉・大根・人参・玉葱・セロリ さつま芋・柿/牛乳
8	29	火	栗入りきのこご飯	さばの焼きおろし煮 れんこんのマリネ	さつま芋の 白みそ汁	キャラメル ポップコーン 牛乳	米・栗(甘露煮)・鶏もも肉・人参・しめじ さば・大根・万能葱 れんこん・玉葱・人参 さつま芋・青梗菜・えのきたけ・玉葱 ポップコーン原料種/牛乳
9	23	水	親子うどん	笹かまのカレー揚げ キャベツのごま酢和え		おかかおにぎり 牛乳	乾麺・鶏もも肉・卵・玉葱・長葱・人参・さやんえどう 笹かまぼこ・薄力粉・カレー粉・サラダ菜 キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン(缶)・しらす干し・ごま 米・かつお節/牛乳
10	24	木	spamと大根の 炊き込みご飯	★モチコチキン パインのグリーンサラダ	ガーリックスープ	バターケーキ 牛乳	米・無塩せきspam・大根・ホールコーン(缶) 鶏胸肉・卵・白玉粉 レタス・アスパラガス・きゅうり・ホールコーン(缶)・パイン(缶) 小松菜・人参・じゃが芋・玉葱 ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・バナナ・アーモンド/牛乳
11	31	金 木	ご飯	竹輪とひじきの炒り豆腐 ほうれん草としめじの梅酢和え	いわしの つみれ団子汁	おこのみマカロニ 牛乳	米 木綿豆腐・焼き竹輪・乾燥ひじき・干し椎茸・人参・玉葱・さやんえどう ほうれん草・緑豆もやし・しめじ・自家製梅酢 鰯・鶏挽肉・玉葱・かぼちゃ・大根・人参・長葱 マカロニ・青のり・かつお節/牛乳
	25	金		パン便り～シーベリー～ ポテトサラダ 野菜たっぷりかぼちゃスープ		チョコえいようかん 米粉のクッキー お茶	パン便り(小麦粉・植物性油脂・砂糖・ぶどう糖・調整豆乳・植物性たんぱく・シーベリー・動物性油脂 脱脂粉乳・イースト・全粉乳・発酵乳・ココアバター・米でん粉・生クリーム・水飴・食塩・乳化剤・香料 酸化防止剤(V・E)・着色料) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・マヨネーズ・りんご・卵黄・チキンエキス・食塩・砂糖・香辛料 酸化防止剤(ビタミンE)) 野菜たっぷりかぼちゃスープ(玉葱・かぼちゃ・人参・じゃが芋・セロリ・かぼちゃピューレ・赤いんげん豆 大麦・スペルト小麦・チキンガラスープ・チキンエキス・チキンブイヨン・大豆油・トマトペースト ガーリックピューレ・食塩・酵母エキス・パセリ濃縮液・香辛料) チョコえいようかん(ぶどう糖・生あん・砂糖・カカオマス・ココアバター・還元水飴・寒天・カカオエキス 乳酸カルシウム・原材料の一部に大豆を含む) 米粉のクッキー(米粉・マーガリン(菜種油使用)・砂糖・ライスショートニング・コーンフラワー コーンスターチ・味噌調味料(米・塩)/麦茶
12	26	土	茄子とほうれん草の トマトスパゲティ	お芋のヨーグルトサラダ	玉葱と生姜のスープ	紫蘇クッキー 牛乳	スパゲティ・鶏もも肉・玉葱・ほうれん草・茄子・玉葱・ホールトマト(缶) さつま芋・かぼちゃ・キウイフルーツ・ヨーグルト・レーズン 玉葱・人参・えのきたけ・乾燥パセリ 薄力粉・自家製梅しそ/牛乳
	28	月	たらこと青菜の スパゲティ	温野菜サラダ	野菜たっぷり チャウダー	そばろおにぎり お茶	スパゲティ・たらこ・青菜・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・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・バター・牛乳 米・鶏挽肉/牛乳
	30	水	ご飯	鶏肉とちくわぶの煮物 白菜と梨の和風サラダ	茄子のみそ汁	揚げパン 牛乳	米 鶏もも肉・竹輪麩・さつま芋・人参・れんこん・干し椎茸 白菜・きゅうり・ミニトマト・梨・練りごま 茄子・えのきたけ・玉葱・人参・オクラ 強力粉・薄力粉・ドライイースト・卵・牛乳・バター・はちみつ・レモン/牛乳