

* 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・12歳児は午前中に牛乳等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	29	火	ご飯	ちゃんちゃん焼き 海藻サラダ	根菜のたっぷり汁	アップルポテト 牛乳	米/鮭・キャベツ・玉葱・緑豆もやし・人参・にら・赤ピーマン・青ピーマン・味噌・バター/ わかめ・糸こんにゃく・しらたき・レタス・水菜・きゅうり・ごま/ 鶏もも肉・里芋・大根・人参・ごぼう・白滝/ さつま芋・りんご・りんごジュース/牛乳
2	31	水	きのこの塩昆布 クリームスパゲティ	水菜と梨のサラダ	もち麦とかぶのスープ	蒸しようかん 麦茶	スパゲティ・鶏もも肉・薄力粉・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・玉葱・パセリ・塩昆布・にんにく えのき茸・動物性クリーム・牛乳・パルメザンチーズ/ 梨・水菜・サニーレタス・きゅうり・くるみ・レモン/ 押し麦・かぶ・ベーコン・玉葱・トマト・人参・セロリ・かぶ菜/ さつま芋・さらしあん・薄力粉/麦茶
3	17	木	ご飯	鶏肉とちくわぶの煮物 切干大根とツナの和え物	田舎汁	ジャーマンポテトマフィン 牛乳	米/鶏もも肉・ちくわぶ・さつま芋・人参・れんこん・干し椎茸/ 切干大根・ツナ缶・わかめ・きゅうり・人参・ごま/ かぼちゃ・里芋・大根・ごぼう・板こんにゃく・万能葱/ 薄力粉・ベーキングパウダー・ウインナー・じゃが芋・玉葱・パセリ・にんにく・マスタード・牛乳/牛乳
4	18	金	生姜焼き丼	キャベツの乾物しめじ	きんぴら汁	(袋菓子) うずらのたまご ココロのり味 麦茶	米・豚ロース肉・豚もも肉・生姜・にんにく・玉葱・緑豆もやし・万能葱/ キャベツ・白菜・きゅうり・人参・かつお節・刻みのり/ 鶏もも肉・さつま芋・ごぼう・れんこん・白滝・小松菜・ごま/ うずらのたまご(ふがし)/ココロのり味(揚げ菓子)/麦茶
5		土	豚肉とレタスの チャーハン	千切り野菜の中華和え	大根と鶏肉の生姜スープ	バナナケーキ 麦茶	米・豚バラ肉・レタス・玉葱・アスパラガス・長葱・しめじ・オイスターソース/ 切干大根・人参・きゅうり・わかめ・ごま・テンメンジャン/ 鶏もも肉・じゃが芋・大根・人参・生姜・小松菜/ 薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・バナナ/麦茶
	19	土	おにぎり	くだもの	貝だくさんみそ汁	(袋菓子) ミレービスケット ココロのり味 ミックスキャラット	赤飯・おこわ/柿/豚挽肉・玉葱・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌/ ミレービスケット・ココロのり味(揚げ菓子)/ミックスキャラット
7	28	月	韓国そば	海苔のごま塩サラダ	サムゲタン風スープ	人参スコーン 牛乳	米・豚挽肉・長葱・生姜・にんにく・緑豆もやし・人参・ほうれん草・にら・テンメンジャン/ サニーレタス・レタス・きゅうり・人参・アスパラガス・長葱・ごま・桜エビ・刻みのり/ 鶏もも肉・米・白菜・大根・栗・干し椎茸・万能葱・生姜/ 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・人参・バター・はちみつ/牛乳
8	21	火	ソース焼きそば	鶏肉のごまサラダ	わかめスープ	ひじきの梅醤油おにぎり 麦茶	蒸し中華麺・豚バラ肉・キャベツ・緑豆もやし・玉葱・人参・青のり・中濃ソース・オイスターソース/ 鶏ムネ肉・レタス・水菜・きゅうり・トマト・練りごま/ わかめ・玉葱・長葱・チンゲン菜・ごま/ 米・ひじき・鶏挽肉・人参・万能葱・自家製梅干し/麦茶
9	23	水	ご飯	鶏肉と豆腐のバター醤油炒め ほうれん草のおひたし	大根とわかめのみそ汁	りんごとナッツの チーズケーキ 牛乳	米/鶏もも肉・薄力粉・木綿豆腐・玉葱・白菜・舞茸・しめじ・にんにく・バター/ ほうれん草・しらたき・緑豆もやし・人参・えのき茸/ 大根・わかめ・玉葱・油揚げ・味噌/ ホットケーキミックス・クリームチーズ・りんご・卵・アーモンドスライス/牛乳
10	24	木	ソフトフランス	ワンタンラザニア レタスとパインのサラダ	パンプキンスープ	ふかし芋とくだもの 麦茶	ソフトフランス/ワンタンの皮・豚挽肉・玉葱・人参・エリンギ・トマト缶・トマトケチャップ 牛乳・薄力粉・パルメザンチーズ/ レタス・パイン缶・きゅうり・アスパラガス・水菜・コーン缶・玉葱/ かぼちゃ・ベーコン・玉葱・プロックリ/ さつま芋・巨峰/麦茶
11	25	金	きのこご飯	豚肉と栗のうま煮 ひじきと野菜の梅酢和え	じゃが芋と油揚げのみそ汁	☆きびだんご 牛乳	米・鶏挽肉・しめじ・ひら茸・舞茸・人参・豚もも肉・栗・さつま芋・生椎茸・大根・れんこん・ごぼう/ ひじき・かぶ・きゅうり・人参・かぶ菜/ じゃが芋・油揚げ・玉葱・わかめ・味噌/ 白玉粉・きび粉・かぼちゃ/牛乳
12	26	土	さっぱりクッパ	鶏肉ときのこのオイスター炒め わかめのナムル		きなごまクッキー 豆乳ココア	米・豚もも肉・玉葱・人参・大豆もやし・小松菜/ 鶏もも肉・白菜・さつま芋・エリンギ・しめじ・生姜・オイスターソース/ キャベツ・わかめ・人参・えのき茸・ごま/ 薄力粉・かぼちゃ・きな粉・ごま/豆乳・ココア
15		火	バターロール	★オメレタ・デ・バナナ マカロニサラダ	里芋のシチュー	米粉のかぼちゃケーキ 紅茶	バターロール/卵・薄力粉・バナナ・じゃが芋・玉葱・パセリ・牛乳・トマトケチャップ/ マカロニ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン缶・玉葱・マヨネーズ/ 鶏ムネ肉・里芋・玉葱・プロックリ・カレーフレーク・牛乳・バター/ 米粉・ベーキングパウダー・豆乳・かぼちゃ・紅花油/ノンカフェイン紅茶
16	30	水	さつま芋カレー	キャベツのマリネ	ミネストローネ	ちんすこう 麦茶	米・豚もも肉・さつま芋・玉葱・人参・しめじ・にんにく・カレーフレーク/ キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶/ 鶏もも肉・かぼちゃ・かぶ・かぶ菜・玉葱・人参・トマト缶・トマトケチャップ/ 薄力粉・ラード/麦茶