

10月の献立表

季節が夏から秋に変わって過ごしやすい季節になり、風邪をひきやすくなる時期に近づいてきました。元氣いっぱいにご飯をたくさん食べて手洗いうがいと睡眠をしっかりとりましょう。



日 曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食になります。)	幼児主食	乳児主食
1 火	ビーンズバーグ	ごま和え	けんちん汁	ヨーグルト	合びき 鶏ミンチ 大豆 玉葱 卵 キャベツ 胡瓜 人参 ごま 昆布 かつお節 牛蒡 人参 油揚げ	パン	パン 牛乳
2 水	酢鶏	ナムル	中華スープ	バナナケーキ	鶏むね 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 胡瓜 しいたけ 小松菜 コーン	ごはん	ごはん 牛乳
3 木	照り焼きチキン	焼ビーフン	さつまい汁	ラスク	鶏もも ビーフン 人参 玉葱 キャベツ さつまいも 油揚げ 小ねぎ	ごはん	パン 牛乳
4 金	きのこスパ	野菜サラダ	みそ汁	ヨーグルト	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 小ねぎ しめじ えのき マイタケ レタス 人参 胡瓜 いりこ 南瓜 玉ねぎ 小ねぎ	ごはん	ごはん 牛乳
5 土	マーボー春雨	芋天	すまし汁	シュガーパイ	豚みんち 玉葱 人参 ピーマン さつまいも 豆腐 わかめ えのき	ごはん	ごはん 牛乳
6 日							
7 月	鶏のガーリック焼き	ひじきの煮物	かきたま汁	フルーツ白玉	鶏もも ひじき 人参 大根 いんげん しいたけ 昆布 かつお節 卵 そーめん 小松菜	ごはん	パン 牛乳
8 火	高野豆腐の挟み煮	塩昆布和え	みそ汁	ヨーグルト	高野豆腐 鶏ミンチ 玉葱 キャベツ しめじ 人参 さつまいも 小ねぎ	ごはん	ごはん 牛乳
9 水	誕生会ランチ			お菓子		ごはん	ごはん 牛乳
10 木	豚ごぼう丼	果物	のっぺい汁	黒蜜きなこ	豚肉 牛蒡 玉葱 人参 小ねぎ 里芋 大根	ごはん	ごはん 牛乳
11 金	魚のチーズフライ	具たくさんサラダ	野菜スープ	飲むヨーグルト	白身魚 チーズ レタス 胡瓜 人参 ツナ コーン 玉ねぎ じゃがいも	パン	パン 牛乳
12 土	乗り物遠足						
13 日							
14 月	スポーツの日						
15 火	きつねうどん	果物		メロンパン	うどん麺 油揚げ しいたけ かまぼこ 小ねぎ		ごはん 牛乳
16 水	ちくわの磯辺揚げ	かぼちゃサラダ	コロコロスープ	スイートポテト	ちくわ 青のり 南瓜 玉ねぎ チーズ 人参 大根 コーン	ごはん	パン 牛乳
17 木	さっぱり煮	おかか和え	すまし汁	ココアクッキー	鶏もも キャベツ 胡瓜 人参 かつお節 玉葱 さつまいも わかめ	ごはん	ごはん 牛乳
18 金	魚の野菜あん	酢の物	みそ汁	ヨーグルト	白身魚 人参 玉葱 しめじ わかめ 胡瓜 かにかま ごま いりこ 豆腐 小ねぎ 油揚げ	パン	パン 牛乳
19 土	ナポリタン	コンソメスープ	果物	マドレーヌ	スパゲティ ウインナー 玉葱 ピーマン トマト じゃがいも 人参 パセリ	ごはん	ごはん 牛乳
20 日							
21 月	デミハンバーグ	野菜サラダ	みそ汁	フルーツ白玉	合びき 鶏ミンチ 玉葱 卵 レタス 胡瓜 人参 いりこ さつまいも しめじ 小松菜	ごはん	パン 牛乳
22 火	お好み焼き	果物	もやしスープ	ヨーグルト	豚肉 キャベツ 山芋 卵 青のり もやし 人参 しいたけ	ごはん	ごはん 牛乳
23 水	海老カツ風	ナムル	卵スープ	南瓜ケーキ	はんぺん むきえび もやし 人参 胡瓜 玉葱 卵 しめじ 小ねぎ	パン	パン 牛乳
24 木	親子丼	野菜スープ	果物	みたらし団子	鶏こま 人参 玉葱 小ねぎ えのき キャベツ 人参	ごはん	ごはん 牛乳
25 金	魚の西京焼き	大根と豚肉の煮物	のっぺい汁	牛乳プリン	白身魚 大根 人参 豚肉 いんげん 昆布 かつお節 さといも しいたけ ほうれん草	ごはん	ごはん 牛乳
26 土	肉味噌ラーメン	果物		フレンチトースト	ちゃんぽん麺 豚ミンチ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 コーン 小ねぎ		ごはん 牛乳
27 日							
28 月	ツナパスタ	具たくさんサラダ	きのこスープ	ごまサブレ	ツナ 玉葱 小ねぎ スパゲティ レタス 胡瓜 人参 コーン ツナ トマト しいたけ エリンギ えのき	ごはん	ごはん 牛乳
29 火	唐揚げ	わかめサラダ	みそ汁	ヨーグルト	鶏もも わかめ 人参 胡瓜 コーン 大根 小松菜	ごはん	パン 牛乳
30 水	そばろ丼	果物	そーめん汁	チョコチップクッキー	鶏ミンチ 卵 いんげん そーめん 人参 しいたけ	ごはん	ごはん 牛乳
31 木	ササミのセサミパセリ	中華サラダ	わかめスープ	レモンケーキ	ササミ ごま もやし 人参 胡瓜 コーン わかめ 玉葱 えのき	パン	パン 牛乳

仕入状況により、献立の変更がある場合があります。