

10月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	白ご飯 厚揚げの炒め物・みそ汁 小松菜のしらすサラダ・果物	厚揚げ 豚ひき肉 しらす	米 ごま油	人参・玉ねぎ・しめじ・ニラ・小松菜 大根・キャベツ・えのき・小葱 バナナ	ミニドック 牛乳	
3日	火	白ご飯 酢豚・春雨サラダ みそ汁・パイン缶	豚肉	米 じゃがいも 春雨	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 生姜・たけのこ・コーン・きゅうり 大根・わかめ・パイン缶	フルーツポンチ 牛乳	
4日	水	白ご飯 魚の西京焼き コールスローサラダ すまし汁・果物	さば	米	キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン・ほうれん草・パイン缶	大学芋 牛乳	
5日	木	白ご飯 チキンカツ・みそ汁 キャベツのごま和え・果物	鶏肉 油揚げ 卵	米 ごま	生姜・キャベツ・わかめ・オレンジ	ジャムサンド 牛乳	
6日	金	白ご飯 きびなご甘辛煮・マカロニサラダ みそ汁・果物	きびなご 絹ごし豆腐 卵	米 マカロニ パン粉	きゅうり・人参・バナナ	ココアケーキ 牛乳	
7日	土	チャーハン 野菜チーズ焼き みそ汁・果物	豚ひき肉 粉チーズ 豆腐	米 ごま油 じゃがいも	人参・ピーマン・ひじき・椎茸 ブロッコリー・大根・オレンジ	バウムクーヘン 牛乳	
9日	月	スポーツの日(休園)					
10日	火	お弁当会(お弁当のしみだね!)					蒸しパン 牛乳
11日	水	白ご飯 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め そうめん汁 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん さつま芋 ごま	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ねぎ りんご	牛乳 大学芋	
12日	木	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風 味揚げ クービイリチー キャベツのみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン 砂糖 バター	昆布 乾しいたけ ごんにやく 人参 キャベツ ねぎ なし	牛乳 フレンチトースト	
13日	金	強化あわごはん きのごハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 あわ パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 コーン缶 キャベツ かき	アイスクリーム クラッカー	
14日	土	焼うどん チーズ 胡瓜とワカメの 和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり バナナ	牛乳 みそおにぎり	
16日	月	強化あわごはん 豚肉甘酢生姜焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキMix バター	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 たら 白菜 ねぎ みかん	牛乳 チーズスコーン	
17日	火	野菜肉そぼろ きびなごのカレー揚げ かぼちゃの煮物 果物	チーズ 豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ ひじき バナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
18日	水	もずく丼 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 焼きそば 油	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 ねぎ りんご キャベツ にんじん	牛乳 おやつ焼きそば	
19日	木	白ごはん さばの梅干し煮 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 砂糖 黒糖 じゃが芋 油 バター ぎょうざの皮	梅干し 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ かき りんご	牛乳 フライドアップル	
20日	金	強化あわごはん 豆腐の野菜あんか け ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター ジャム	えのき ピーマン ひじき 人参 たら ごんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ なし	牛乳 ジャムサンド	
21日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき バナナ	牛乳 ふかし芋	
23日	月	白ご飯 肉じゃが おくら納豆 小松菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり こまつな 長ねぎ みかん	牛乳 マッシュルームサンド	
24日	火	黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス 昆布 なし	牛乳 揚げパン	
25日	水	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 小麦粉 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 りんご	牛乳 ちんびん	
26日	木	(誕生会)強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 バター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	牛乳 誕生ケーキ	
27日	金	ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリーサラダ 冬瓜とワカメのスープ ヨーグルト	ぶたヒレ ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ	牛乳 スイートポテト	
28日	土	うんどうかい					
30日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 紅芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ たら もやし 胡瓜 えのき ねぎ みかん	牛乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
31日	火	(ハロウィン)ロールパン かぼちゃチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 生クリーム 厚揚げ 卵 牛乳	パン じゃが芋 バター 小麦粉 オートミール 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	牛乳 オートミールクッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応献立は、個別に配布しています。