

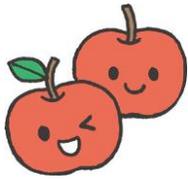
10月献立表



10月の献立のテーマは「秋の食材を味わおう」です。

今月の旬の食材は…さつまいも、きのこ、ほうれん草、柿です。

日	曜	献立名	おやつ
1	金	ミートローフ・スパゲティサラダ・茹キャベツ・みかん	ふかし芋
2	土	高野豆腐の卵とじ・キャベツの即席漬・バナナ	市販菓子
4	月	卵の野山焼き・はくさいの浸し・糸切り昆布の煮付・バナナ	もちもちパン
5	火	牛丼・きゅうりと大根の即席漬・梨	バナナブレッド
6	水	魚のチーズ焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・かぼちゃの甘煮・りんご	ジャムサンド
7	木	焼きそば・スティックきゅうり・バナナ	ココアゼリー
8	金	魚のから揚げ・野菜サラダ・さつまいもの甘煮・みかん	パインケーキ
9	土	大豆のいそ煮・キャベツの浸し・バナナ	市販菓子
11	月	ムニエル・短冊サラダ・かぼちゃの煮付・バナナ ※ご飯はいりません	スイートポテト
12	火	おでん・茹ブロッコリー・柑橘類	シュガートースト
13	水	鶏肉とこんにゃくの煮付・ほうれん草のごまあえ・りんご	おはぎ
14	木	ホワイトシチュー・白菜とりんごのサラダ・バナナ	トウモロコシ蒸しパン
15	金	れんこんドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・みかん	アップルケーキ
16	土	ミニ運動会	
18	月	焼魚・白あえ・さつまいもの煮付・みかん	牛乳くずもち
19	火	牛肉の甘辛煮・茹野菜・切干大根の煮付・りんご	クッキー
20	水	鶏肉の塩焼き・ケチャップ炒め・ひじきの煮付・バナナ	ピーチケーキ
21	木	けんちん汁・納豆の磯和え・りんご	人参ご飯
22	金	お楽しみ献立 ※ご飯はいりません きのこご飯・鶏のから揚げ・コロコロサラダ・茹ブロッコリー・豆腐の味噌汁・みかん	シュガーパイ
23	土	筑前煮・はくさいの即席漬・バナナ	市販菓子
25	月	魚とほうれん草のグラタン・にんじんの甘煮・茹ブロッコリー・バナナ	セサミトースト
26	火	焼豆腐の含め煮・小松菜の浸し・みかん	誕生日ケーキ
27	水	所外保育	
28	木	カレーうどん・ナムル・みかん	かぼちゃのブラウニー
29	金	豆腐のまり揚げ・ブロッコリーの浸し・さつまいもの煮付・柿	レモンラスク
30	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	市販菓子



10月離乳献立表



日	曜	献立名
1	金	ミートスープ・茹キャベツ・みかん
2	土	野菜スープ・キャベツの即席漬・バナナ
4	月	野菜の煮つけ・はくさいの浸し・バナナ
5	火	ミートスープ・大根のコロコロ煮・オレンジ
6	水	白身魚と春雨スープ・かぼちゃの甘煮・りんご
7	木	煮込みそば・スティックきゅうり・バナナ
8	金	白身魚の野菜スープ・さつまいもの甘煮・みかん
9	土	豚肉のスープ・キャベツの浸し・バナナ
11	月	煮魚・かぼちゃの煮付・バナナ
12	火	野菜と芋の柔らか煮・茹ブロッコリー・柑橘類
13	水	鶏肉と野菜の煮付・ほうれん草の浸し・りんご
14	木	チキンスープ・白菜のサラダ・バナナ
15	金	そばろスープ・茹きゅうり・みかん
16	土	ミニ運動会
18	月	白身魚の野菜あんかけ・茹で芋・みかん
19	火	ミートスープ・茹野菜・りんご
20	水	チキンスープ・人参の甘煮・バナナ
21	木	けんちん汁・納豆・りんご
22	金	鶏肉と野菜のコロコロ煮・茹ブロッコリー・みかん
23	土	ミートスープ・茹はくさい・バナナ
25	月	白身魚と野菜の煮つけ・茹ブロッコリー・バナナ
26	火	焼豆腐の含め煮・小松菜の浸し・みかん
27	水	所外保育
28	木	煮込みうどん・人参の煮つけ・みかん
29	金	豆腐スープ・さつまいもの煮付・りんご
30	土	八宝菜・かえりのふりかけ・バナナ

