



# 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。

10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	土	高野豆腐の卵とじ・キャベツの即席漬・バナナ	お菓子
3	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・梨	ジャガイモのオープン焼き
4	火	運動会	
5	水	鶏肉の照焼き・短冊サラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	カレーピラフ
6	木	五目煮・はくさいの即席漬・りんご	かぼちゃのブラウニー
7	金	エビフライ・茹キャベツ・ひじきの煮付・みかん	シュガーパイ
8	土	肉じゃが・きゅうりと大根の即席漬・バナナ	お菓子
11	火	ひじきのオムレツ・はくさいの浸し・さつまいもの煮付・バナナ	アーモンドクッキー
12	水	牛丼・キャベツの浸し・りんご	どら焼き
13	木	ホワイトシチュー・白菜とりんごのサラダ・みかん	シュガートースト
14	金	れんこんドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ <b>※ご飯はいま</b>	マドレーヌ
15	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	お菓子
17	月	ムニエル・ごま酢あえ・さつまいもの甘煮・オレンジ	人参ご飯
18	火	☆ 遠足 ☆	ドーナッツ
19	水	お楽しみ献立 <b>※ご飯はいません</b> きのこご飯・鶏の竜田揚げ・コロコロサラダ・茹ブロッコリー・みかん	みかんマフィン
20	木	カレーうどん・ナムル・りんご	ココアボール
21	金	おでん・茹ブロッコリー・みかん	トーステッドチーズスティック
22	土	大豆のいそ煮・ほうれん草のごまあえ・バナナ	お菓子
24	月	焼魚・白あえ・かぼちゃの煮付・バナナ	ゼリー
25	火	豚汁・納豆の磯和え・りんご	お誕生日ケーキ
26	水	ハンバーグステーキきのこソースかけ・スパゲティサラダ・茹キャベツ・みかん	さつまいも蒸しパン
27	木	焼きそば・スティックきゅうり・バナナ	ショートブレッド
28	金	豆腐のまり揚げ・切干大根の酢のもの・さつまいもの煮付・柿	ピザトースト
29	土	焼豆腐の含め煮・小松菜の浸し・みかん	お菓子
31	月	魚のマヨネーズ焼・野菜ソテー・かぼちゃの煮付・バナナ	ヨーグルト和え



# 10月離乳献立表



日	曜	献立名
1	土	チキンスープ・茹きゃべつ・バナナ
3	月	煮魚・茹ブロッコリー・りんご
4	火	運動会
5	水	鶏肉と野菜の柔らか煮・茹かぼちゃ・バナナ
6	木	野菜スープ・茹はくさい・☆りんご
7	金	煮魚・茹きゃべつ・みかん
8	土	肉じゃが・茹大根・バナナ
11	火	そばろスープ・茹おさつ・バナナ
12	水	ミートスープ・茹きゃべつ・りんご
13	木	チキンスープ・茹白菜・みかん
14	金	野菜スープ・茹大根・バナナ
15	土	八宝菜・かえりのふりかけ・バナナ
17	月	白身魚のスープ・茹おさつ煮・オレンジ
18	火	☆ 遠足 ☆
19	水	チキンスープ・茹ブロッコリーみかん
20	木	煮込みうどん・茹きゅうり・りんご
21	金	おでん・茹ブロッコリー・みかん
22	土	野菜スープ・茹ほうれん草・バナナ
24	月	白身魚と野菜の煮つけ・茹かぼちゃの煮付・バナナ
25	火	豚汁・納豆・りんご
26	水	そばろスープ・茹きゃべつ・みかん
27	木	煮込みそば・茹きゅうり・バナナ
28	金	豆腐スープ・茹おさつ・りんご
29	土	豆腐と野菜のスープ・茹小松菜・みかん
31	月	煮魚・茹かぼちゃの煮付・バナナ
31	月	煮魚・茹かぼちゃの煮付・バナナ

