

# < 保育献立 >

10月 対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	10月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児
1	木 牛乳 アンパンマンビスケット	麻婆豆腐	かにかまサラダ	青さの味噌汁	1	木 バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	十五夜ゼリー ミニサラダ	牛乳 ぼたぼた焼き
2	金 牛乳 リッツ	鯖のネギたれ	ひじきの炒り煮	ほうれん草のすまし汁	2	金 みかん	ごはん	白身魚煮	牛乳 パームクーヘン	牛乳 マリー
3	土 牛乳 きなこせんべい	カレーうどん	ブロッコリーツナマヨ		3	土 パイン缶	うどん	鶏ミンチ煮	牛乳 クリームコンフェ	(牛乳 おやつ)
4	日				4	日				
5	月 のむヨーグルト マンナビスケット	鮭のムニエル	チーズサラダ	大根スープ	5	月 バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 芋かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き
6	火 牛乳 ウエハース	煮込みハンバーグ	スパゲティサラダ	なめこの味噌汁	6	火 ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 練乳蒸しパン	牛乳 ミニサラダ
7	水 牛乳 きどりっこ	からあげ	リャンパンサンスウ	コンソメスープ	7	水 黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ハッピーターン
8	木 のむヨーグルト たまごボーロ	ブリのカレーマヨ焼き	りんごサラダ	豆乳スープ	8	木 オレンジ	ごはん	白身魚煮	プリン ハッピーターン	牛乳 ホームパイ
9	金 牛乳 リッツ	漬け込み焼鳥	胡麻ドレサラダ	さつま芋の味噌汁	9	金 りんご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ムーンライト
10	土 牛乳 きなこせんべい	ビーフシチュー	キャベツとコーンサラダ		10	土 みかん缶	クロワッサン	鶏ミンチ煮	牛乳 スイートポテト	(牛乳 おかし)
11	日				11	日				
12	月 のむヨーグルト アンパンマンビスケット	鮭の味噌マヨ焼き	大根サラダ	コーンスープ	12	月 バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 まがりせんべい
13	火 牛乳 ウエハース	肉じゃが	ちりめんサラダ	ほうれん草スープ	13	火 みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	オレンジゼリー 星食べよ	牛乳 チョイスビスケット
14	水 牛乳 リッツ	鶏肉のパーベキュー風	じゃがいものチーズ煮	大根の味噌汁	14	水 パイン缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
15	木 のむヨーグルト マンナビスケット	しいらのおろし煮	ブロッコリーのマヨ炒め	ごぼうの味噌汁	15	木 バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 シークリーム	牛乳 ホームパイ
16	金 牛乳 きどりっこ	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	もずくスープ	16	金 りんご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 チーズケーキ	牛乳 マリー
17	土 牛乳 きなこせんべい	親子丼	もやしの酢の物		17	土 フルーツカクテル缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 豆乳ドーナツ	(牛乳 おかし)
18	日				18	日				
19	月 牛乳 卵ボーロ	鶏のネギ味噌焼き	ブロッコリーのサラダ	ビーフンスープ	19	月 みかん缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 カステラ	牛乳 源氏パイ
20	火 牛乳 アンパンマンビスケット	加イ/リッス	コールスロー	油揚げの味噌汁	20	火 りんご	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 星食べよ
21	水 のむヨーグルト	塩鮭 サニレタ ミートスパゲティ	カリフラワーサラダ 卵焼き キャベツ		21	水 フルーツカクテル缶	ふりかけおにぎり	白身魚煮	牛乳 ビスコ	牛乳 ホームパイ
22	木 牛乳 マンナビスケット	鯖の三味焼き	昆布と竹輪の炒り煮	肉団子スープ	22	木 バナナ	ごはん	白身魚煮	ヨーグルト ハッピーターン	牛乳 ムーンライト
23	金 牛乳 動物ビスケット	牛肉のブルコギ風	ひじきの和え物	小松菜の味噌汁	23	金 オレンジ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 カントリーマーム
24	土 牛乳 きなこせんべい	ちゃんぽん	柚子ドレサラダ		24	土 黄桃缶	ちゃんぽん麺	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニたい焼き	(牛乳 おかし)
25	日				25	日				
26	月 牛乳 リッツ	鯖の西京焼き	うどんサラダ	ニラときのこのスープ	26	月 オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 キングドーナツ	牛乳 マリー
27	火 のむヨーグルト アンパンマンビスケット	カレーライス	フルーツサラダ		27	火 バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 マドレーヌ	牛乳 白い風船
28	水 牛乳 きどりっこ	(お弁当の日)			28	水		白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 雪の宿
29	木 牛乳 マンナビスケット	八宝菜	豆サラダ	かき玉汁	29	木 みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 チョイスビスケット
30	金 のむヨーグルト リッツ	南瓜コロケ	和風サラダ	ミネストローネ	30	金 パイン缶	ごはん	鶏ミンチ煮	野菜ジュース ハロウィンお菓子	牛乳 まがりせんべい
31	土 牛乳 きなこせんべい	三色丼	ツナチーズサラダ		31	土 みかん缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 かえでの実	(牛乳 おかし)

# < 介護献立 >

## ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

10月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	木 ひじきの炒り煮	味付けのり	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
2	金 さんま	卵の花	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	土 あじと野菜の豆乳よせ	揚げ茄子の鶏ミンチ	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	日 五目煮	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	月 がんもの煮物	きんぴらごぼう	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	火 南瓜の煮物	のり佃煮	胡瓜漬け	人参の味噌汁	御飯
7	水 ししやも	ひじきの炒り煮	たくあん	小松菜の味噌汁	御飯
8	木 豆腐の卵とじ	めんたいこ	つぼ漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
9	金 いわしの梅煮	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	土 オムレツ	ソテー	リンゴジャム	スープ	食パン
11	日 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	月 ひじきの炒り煮	たいみそ	つぼ漬け	キャベツの味噌汁	御飯
13	火 塩サバ	カリフラワーの金平	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
14	水 切り干し大根の煮物	納豆	胡瓜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
15	木 オムレツ	ソテー	チョコジャム	南瓜スープ	ロールパン
16	金 豆腐の卵とじ	のり	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
17	土 あじと野菜の豆乳よせ	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	胡瓜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	日 きんぴらごぼう	南瓜シューマイ	つぼ漬け	キャベツの味噌汁	御飯
19	月 五目煮	たいみそ	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
20	火 がんもの煮物	卵の花	胡瓜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	水 かぼちゃの煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	木 塩鮭	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
23	金 切り干し大根の煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	土 さんま	キャベツの塩昆布和え	つぼ漬け	小松菜の味噌汁	御飯
25	日 いこみこうや	カリフラワーのきんぴら	しばづけ	エノキの味噌汁	御飯
26	月 あじと野菜の豆乳よせ	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	火 がんもの煮物	ひじきの炒り煮	つぼ漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
28	水 いわしの梅煮	カリフラワーの金平	茄子漬	油揚げの味噌汁	御飯
29	木 切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	金 オムレツ	ソテー	イチゴジャム	野菜スープ	ロールパン
31	土 切り干し大根の煮物	めんたいこ	たくあん	人参の味噌汁	御飯

# ◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

10月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	デザート 全 員	主 食 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1	木	味噌ラーメン	ハムとやしの中華和え	餃子		レモンゼリー	最中・パイの実
2	金	鶏のネギみそ焼き	コールスロー	茄子の田舎煮・つぼ漬け	わかめスープ	みかん	ミニパン
3	土	シイラのおろし煮	ビーフン炒め	ほうれん草の胡麻和え・しば漬け	ほうれん草の味噌汁	バナナ	ごはん 二色アンパン
4	日	ごぼうと牛肉の炒め煮	ブロッコリーの和え物	白和え・梅干し	もずくスープ	パイン缶	ごはん カステラ
5	月	タラのオリエンタルソース	竹輪と切り干し大根のサラダ	さつま揚げの煮物・べったら漬け	白菜の味噌汁	バナナ	ごはん ミニサラダ・チョコ
6	火	白菜と豚肉のうま煮	チーズサラダ	ブロッコリーのバター醤油炒め・野菜漬	もやしとベーコンのスープ	フルーツカクテル	ごはん バームクーヘン・チョコ
7	水	きのごカレー	海藻サラダ	ラッキョ・福神漬け		青リンゴゼリー	ごはん 南瓜蒸しパン
8	木	漬け込み焼き鳥	野菜胡麻マヨサラダ	厚揚げの卵とじ・奈良漬	なめこの味噌汁	バナナ	ごはん ビスコ・ガトーレーズン
9	金	サバの味噌煮	ひじきの炒り煮	きゅうりの酢の物・白菜漬	けんちん汁	みかん	ごはん ミニパン
10	土	三色丼	青シソサラダ	桜漬	厚揚げの味噌汁	ぶどうゼリー	ごはん ミニたい焼き
11	日	お魚豆腐の野菜あんかけ	かにかまサラダ	卵焼き・しば漬	油揚げの味噌汁	パイン缶	ごはん チョコパイ
12	月	かぼちゃコロッケ	マカロニのカレーマヨサラダ	厚揚げとにらの中華和え・茄子漬	豆乳味噌スープ	バナナ	ごはん カプリコ・星たべよ
13	火	肉みそうどん	ちりめんサラダ	ベイクドエッグ		オレンジゼリー	さつまいも蒸しパン
14	水	大根と豚肉のべっこう煮	ブロッコリーサラダ	青梗菜のひき肉炒め 高菜漬	なめこスープ	みかん	ごはん ロールケーキ・ビスケット
15	木	鮭の味噌バター焼き	うどんごまドレサラダ	南瓜と厚揚げの煮物・べったら漬	ご汁	りんご	ごはん ぼたぼた焼き・きのこの山
16	金	鶏肉のチリソース	じゃがいものチーズ煮	きのこの酢の物・白菜漬	コーンスープ	パイン缶	ごはん ミニパン
17	土	鯖の三味焼き/枝豆	ひじきとチーズサラダ	いんげんと人参のマヨおかつ和え・奈良漬	もやしの味噌汁	ぶどう	ごはん 大判焼き
18	日	回鍋肉	三色ナムル	五目煮・桜漬	小松菜の味噌汁	甘夏缶	ごはん 豆乳ドーナツ
19	月	鮭のムニエル	ごぼうのサラダ	ビーマンと人参のきんぴら・高菜漬	青さの味噌汁	みかん	ごはん かりんどう・ミニビット
20	火	ポークケチャップ	リャンパンサンスー	カリフラワーのたらこ和え・たくあん	コンソメスープ	フルーツカクテル缶	ごはん ロールケーキ・ムーンライト
21	水	さわらの西京焼き	里芋のそぼろ煮	いんげんの胡麻和え・高菜漬	牛蒡の味噌汁	バナナ	ごはん どら焼き・ミックスゼリー
22	木	鶏の照り焼き	カリフラワーのカレーマヨサラダ	トマトのマリネ・茄子漬	青梗菜の卵とろろスープ	甘夏缶	ごはん ようかんまき・ミニビット
23	金	しいらの洋風焼き	りんごサラダ	煮豆・奈良漬	茄子の味噌汁	ぶどう	ごはん ミニパン
24	土	ハヤシライス	コーンのマヨサラダ			プリン	ごはん 紫芋饅頭
25	日	鯖の胡麻味噌焼き	ほうれん草のソテー	高野豆腐とエビの卵とじ・桜漬	南瓜の味噌汁	黄桃缶	ごはん プリンタルト
26	月	マーボー春雨	大根とハムの中華サラダ	レンコンの味噌炒め・白菜漬	レタススープ	バナナ	ごはん かりんどう・チョコリエール
27	火	鮭の揚げ煮	ポテトサラダ	白菜の和え物・梅干し	茄子の味噌汁	りんご	ごはん ロールケーキ・クッキー
28	水	牛丼	ブロッコリーのごまドレ	胡瓜漬	ほうれん草のすまし汁	青リンゴゼリー	ごはん フルーツポンチ
29	木	さんまの塩焼き	ちりめんサラダ	昆布と竹輪の煮物・つぼ漬	豚汁	柿	ごはん 丸ボーロ・一口ようかん
30	金	鶏のオーロラ焼き	キャベツとツナの Pasta	卸和え・桜漬	南瓜のシチュー	フルーツカクテル缶	ごはん ミニパン
31	土	肉じゃが	トマトとチーズサラダ	ビーマンの炒め物・しば漬	豆腐のすまし汁	みかん	ごはん カスタードケーキ

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

10月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主 食
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)
1	木 牛肉のプロコギ風	切り干し大根のサラダ	里芋のごま煮	豆乳スープ	りんご	麦ごはん・梅干し
2	金 白身魚フライ	ごまドレサラダ	エビチリ	なめこの味噌汁	ピーチゼリー	ごはん 桜漬け
3	土 ポークジンジャー	マカロニサラダ	オクラの湯葉和え	野菜スープ	ぶどう	ごはん たくあん
4	日 塩サバ	もやしの中華ナムル	南瓜の落とし揚	さつまいもの味噌汁	甘夏缶	ごはん・桜漬け
5	月 新じゃがのそぼろ煮	じゃこ入りサラダ	カリフラワーのカレーマヨ炒め	卵スープ	オレンジ	ごはん 奈良漬け
6	火 鯖の南蛮漬け	スパサラダ	大根とひき肉の煮物	わかめの味噌汁	りんご	ごはん 昆布の佃煮
7	水 煮込みハンバーグ	豆サラダ	茄子の田楽	コーンスープ	みかん	ごはん しば漬け
8	木 鮭のネギだれ	五色なます	煮豆	花麩のすまし汁	イチゴゼリー	ちらし寿司 桜漬け
9	金 鶏肉のパーベキュー風	トマトサラダ	さつまいものいとこ煮	茄子の味噌汁	ぶどう	ごはん 奈良漬け
10	土 しいらの磯辺焼き	きんぴらごぼう	鶏レバーのしぐれ煮	キャベツの味噌汁	バナナ	ごはん 高菜漬け
11	日 豚肉のキムチ炒め	ささ身のマヨ和え	シューマイ	コンソメスープ	みかん缶	ごはん たくあん
12	月 カレイのムニエル	茄子の胡麻味噌炒め	カリフラワーの青シソサラダ	白菜の味噌汁	りんご	ごはん 桜漬け
13	火 鶏肉の塩麹焼き	たらこのポテトサラダ	青菜ときのこのお浸し	とろろ昆布汁	柿	ごはん 白菜漬け
14	水 ぶりのカレーマヨ焼き	シーザーサラダ	がんもの煮物	牛蒡の味噌汁	コーヒーゼリー	ごはん つぼ漬け
15	木 カレーライス	ロースかつ	野菜マヨサラダ		バナナ	ごはん ラッキョ 福神漬け
16	金 シイラのおろし煮	里芋のそぼろ煮	ツナトマトサラダ	きのこの味噌汁	梨	ごはん しば漬け
17	土 鶏肉と里芋の煮物	コールスロー	卵の花	もずくのかきたま汁	バナナ	ごはん 梅干し
18	日 にべのゆかり焼き	ごまドレサラダ	豆腐チキンボール	じゃがいもの味噌汁	フルーツカクテル缶	ごはん しば漬け
19	月 すき焼き風	大根のごまドレサラダ	里芋の田楽	ほうれん草のすまし汁	バナナ	ごはん 白菜漬け
20	火 赤魚の煮つけ	レタスサラダ	大豆とじゃこの甘辛煮	しめじの味噌汁	ぶどう	ごはん 野沢菜漬け
21	水 唐揚げ	ひじきのサラダ	茄子の田舎煮	ミネストローネ	杏仁豆腐	ごはん しば漬け
22	木 鮭の味噌バター焼き	じゃがいものチーズ煮	紅白なます	もやしの味噌汁	梨	ごはん 梅干し
23	金 タンドリーチキン	チーズサラダ	いかと大根の煮物	きのこスープ	バナナ	黒米 たくあん
24	土 にべのアップルソース	カニ入りサラダ	茄子ときのこのマヨボン酢炒め	厚揚げの味噌汁	みかん	ごはん たくあん
25	日 豚肉の焼き肉風	ささ身の梅マヨ和え	彩豆腐	ポテトオニオンスープ	パイン缶	ごはん 高菜漬け
26	月 鯖の味噌煮	じゃこと大根葉の炒め物	きのこの酢の物	青さの味噌汁	みかん	炊き込みご飯 しば漬け
27	火 鶏肉のパーベキュー風	和風サラダ	いかの味噌和え	けんちん汁	ぶどう	ごはん 奈良漬け
28	水 タラのきのこ甘酢あんかけ	うどんサラダ	もやしの味噌バターコーン	大根葉の味噌汁	梨	ごはん 高菜漬け
29	木 筑前煮	ツナコーンサラダ	ひじきの炒り煮	肉団子スープ	バナナ	ごはん 白菜漬け
30	金 カレイのバター醤油焼き	ビーフンサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ご汁	ピーチゼリー	ごはん 味噌漬け
31	土 牛肉と厚揚げの甘辛煮	南瓜サラダ	五目煮	油揚げの味噌汁	南瓜グラタン	ごはん 高菜漬け