

< 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	金 牛乳 きなこせんべい	鶏の照り焼き	チーズサラダ	ほうれん草のすまし汁	1	金 みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	オレンジゼリー 星食べよ	牛乳 マリービスケット
2	土 牛乳 アンパンマンビスケット	カレーうどん	ブロッコリーツナマヨ		2	土 フルーツカクテル缶	うどん	鶏ミンチ煮	牛乳 クリームコンフェ	(牛乳 おかし)
3	日				3	日			(牛乳 おやつ)	
4	月 牛乳 リッツ	さつまあげ	胡麻ドレサラダ	大根の味噌汁	4	月 パイン缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 芋かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き
5	火 のむヨーグルト 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	5	火 ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 ミニサラダ
6	水 牛乳 マンナビスケット	鮭のムニエル	リャンパンサンスウ	コンソメスープ	6	水 黄桃缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ハッピーターン
7	木 のむヨーグルト リッツ	タンドリーチキン	りんごサラダ	豆乳スープ	7	木 オレンジ	ごはん	鶏ミンチ煮	プリン ミニサラダ	牛乳 ホームパイ
8	金 牛乳 卵ボーロ	鯖のカレーマヨ焼き	ひじきの炒り煮	卵スープ	8	金 パナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 パームクーヘン	牛乳 ムーンライトビスケット
9	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		9	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)
10	日				10	日			(牛乳 おやつ)	
11	月 牛乳 アンパンマンビスケット	鮭の味噌マヨ焼き	ポークビーンズ	コーンスープ	11	月 パナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 シュークリーム	牛乳 まがりせんべい
12	火 のむヨーグルト リッツ	肉じゃが	ちりめんサラダ	ほうれん草の味噌汁	12	火 みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	青りんごゼリー ハッピーターン	牛乳 チョイスビスケット
13	水 牛乳 きなこせんべい	カレイのチリソース	ビーフン炒め	肉団子スープ	13	水 パイン缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
14	木 のむヨーグルト マンナビスケット	チキン南蛮	ブロッコリーの胡麻和え	ごぼうの味噌汁	14	木 パナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	フルーチェ ミニサラダ	牛乳 ホームパイ
15	金 牛乳 動物ビスケット	シイラのチーズ焼き	シルバーサラダ	もずくスープ	15	金 パイナップル	ごはん	白身魚煮	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 マリービスケット
16	土 牛乳 リッツ	親子丼	もやしの酢の物		16	土 ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳豆乳ドーナツ	(牛乳 おかし)
17	日				17	日			(牛乳 おやつ)	
18	月 牛乳 アンパンマンビスケット	魚のネギ味噌焼き	ブロッコリーのサラダ	中華スープ	18	月 みかん缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 カステラ	牛乳 源氏パイ
19	火 のむヨーグルト マンナウエハース	からあげ	ポテトサラダ	星の子スープ	19	火 パナナ	わかめごはん	鶏ミンチ煮	フルーツポンチ	牛乳 星食べよ
20	水 牛乳 卵ボーロ				20	水		白身魚煮	牛乳 ホームパイ	牛乳 ホームパイ
21	木 牛乳 マンナビスケット	鶏のきのこ甘酢あん	カニカマサラダ	じゃがいもの味噌汁	21	木 パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	ヨーグルト ハッピーターン	牛乳 ムーンライトビスケット
22	金 のむヨーグルト 動物ビスケット	塩サバ	ひじきの和え物	小松菜の味噌汁	22	金 オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 カントリーマーム
23	土 牛乳 きなこせんべい	チャンポン	かワワツナサラダ		23	土 黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニたい焼き	(牛乳 おかし)
24	日				24	日			(牛乳 おやつ)	
25	月 牛乳 リッツ	鯖の西京焼き	高野豆腐の卵とじ	きのこスープ	25	月 オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 プリンタルト	牛乳 マリービスケット
26	火 のむヨーグルト ウエハース	豚肉の生姜焼き	うどんサラダ	なめこの味噌汁	26	火 パナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
27	水 牛乳 アンパンマンビスケット	塩鮭 サニタ	カリフラワーサラダ チキンナゲット		27	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 雪の宿
28	木 牛乳 動物ビスケット	ロースカツ	豆サラダ	かき玉汁	28	木 みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 マドレーヌ	牛乳 チョイスビスケット
29	金 のむヨーグルト リッツ	南瓜カレー	マカロニサラダ		29	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
30	土 牛乳 マンナビスケット	三色丼	ツナチーズサラダ		30	土 りんごゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 かえでの実	(牛乳 おかし)
31	日				31	日				

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

10月		主 菜	副 菜	介護系副菜	スープ	主 食
対象		全 員	全 員	全 員	全 員	全 員
1	金	ひじきの炒り煮	めんたいこ	胡瓜漬け	もやしの味噌汁	御飯
2	土	さんま	金平ごぼう	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	日	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	月	五目豆	南瓜しゅうまい	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	火	がんもの煮物	金平ごぼう	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	水	南瓜の煮物	納豆	胡瓜漬け	人参の味噌汁	御飯
7	木	ししゃも	ブロッコリーのおかか和え	たくあん	大根葉の味噌汁	御飯
8	金	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	土	いわしの梅煮	カリフラワーの塩昆布和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	日	オムレツ	ソテー	りんごジャム	スープ	食パン
11	月	いこみこうや	めんたいこ	野沢菜漬け	大根葉の味噌汁	御飯
12	火	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	水	塩サバ	カリフラワーの金平	沢庵	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	木	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	金	オムレツ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
16	土	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	のり佃煮	桜漬け	しめじの味噌汁	御飯
17	日	あじと野菜の豆乳よせ	ブロッコリーのおかか和え	胡瓜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	月	金平ごぼう	南瓜しゅうまい	桜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
19	火	いわしの梅煮	ブロッコリーの塩昆布和え	たくあん	南瓜の味噌汁	御飯
20	水	がんもの煮物	たいみそ	胡瓜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	木	南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	金	ししゃも	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	土	切り干し大根の煮物	めんたいこ	胡瓜漬け	人参の味噌汁	御飯
24	日	さんまの生姜煮	カリフラワーの金平	つぼ漬け	小松菜の味噌汁	御飯
25	月	いこみこうや	のり佃煮	しば漬け	えのきの味噌汁	御飯
26	火	あじと野菜の豆乳よせ	納豆	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	水	がんもの煮物	ほうれん草のしゅうまい	つぼ漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
28	木	いわしの梅煮	キャベツの塩昆布和え	茄子漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	金	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	土	オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	ロールパン
31	日	ひじきの炒り煮	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	金 マーボー豆腐	ちりめんサラダ	かろりのたらこ和え 桜漬	レタススープ	りんご	御飯	いちごツイスト
2	土 味噌ラーメン	餃子	もやしの中華風ナムル		ももゼリー		バウムクーヘン
3	日 牛肉のブルコギ風	カリフラワーの青しそサラダ	南瓜のおとし揚げ しば漬	野菜スープ	パイン缶	御飯	さつまいも栗のタルト
4	月 しいらの磯辺焼き	五色なます	ほうれん草の胡麻和え 奈良漬	ほうとう汁	バナナ	梅しそ御飯	ミニサラダ 花淡雪
5	火 筑前煮	もやしの味噌バターコン	ブロッコリーのおんかけ 茄子漬	えのきのすまし汁	フルーツみつ豆	御飯	チョコバナナケーキ
6	水 ニベのアップルソース	さつまいもサラダ	大豆とじゃこの甘辛煮 味噌漬	わかめの味噌汁	みかん	御飯	コアラマーチ・ハッピーターン
7	木 三色丼	胡瓜とカリフラワー和え	昆布佃煮	豆腐のすまし汁	和梨ゼリー	御飯	フルーツヨーグルト
8	金 鮭のバター醤油焼き	りんごサラダ	さつま揚げの煮物 野菜漬	豆乳みそスープ	オレンジ	御飯	カレーパン
9	土 チキン南蛮	リャンパンサンスー	レンコンの金平 桜漬	きのこたっぷりスープ	パンナコッタ	ガーリックライス	誕生日ケーキ
10	日 鯖の胡麻味噌焼き	白菜のしらす和え	つくねボール 胡瓜漬	ベーコンもやしのスープ	甘夏みかん缶	御飯	紫芋饅頭
11	月 豚丼	海藻サラダ	桜漬	えのきの味噌汁	ヨーグルト	御飯	南瓜の蒸しパン
12	火 ニベのネギみそ焼き	トマトとチーズのサラダ	ほうれん草ソテー 茄子漬	肉団子スープ	梨	御飯	カブリコ 星たべよ
13	水 漬け込み焼き鳥	スパサラダ	南瓜とツナの煮物 奈良漬	わかめスープ	フルーツカクテル	御飯	いちごのロールケーキ
14	木 あじの南蛮漬	ポークピーンズ	インゲンおなか和え 昆布佃煮	もやしの味噌汁	りんご	御飯	ガトーレズン サボロシト
15	金 トマトのチキンカレー	大葉と切り干し大根サラダ	らっきよ 福神漬		バナナ	御飯	じゃりパン
16	土 ぶりの照り焼き	高野豆腐の卵とじ	辛し和え 高菜漬	大根の味噌汁	みかん	御飯	ミニたい焼き
17	日 鶏肉の里芋の煮物	キャベツとコーンのサラダ	白和え 梅干し	じゃがいもの味噌汁	洋梨缶	御飯	豆乳ドーナツ
18	月 鮭のムニエル	じゃがいものチーズ煮	紅白なます 高菜漬	ミネストローネ	梨	御飯	おにぎりせんべい かりーマム
19	火 八宝菜	胡瓜とわかめの酢の物	里芋の胡麻煮 しば漬	厚揚げの味噌汁	りんご	御飯	コーンとチーズのケーキ
20	水 ニベのきのこソース	豆サラダ	ビーマンの金平 茄子漬	コンスープ	オレンジ	御飯	どら焼き 星たべよ
21	木 鶏肉のネギみそ焼き	切り干し大根の煮物	焼きナス つぼ漬	もずくスープ	バナナ	御飯	かえでの実
22	金 エビかつ	フルーツサラダ	かろりの炒め物 べつたら漬	春雨スープ	フルーツみつ豆	御飯	さつまいもパン
23	土 肉みそやきうどん	ほうれん草のナムル			プリン		チョコパイ
24	日 カレイのバター醤油焼き	里芋のそぼろ煮	しゅうまい 胡瓜漬	ほうれん草のすまし汁	黄桃缶	御飯	カステラ
25	月 南瓜のコロッケ	大根の胡麻ドレサラダ	なす田舎煮 たくあん	マカロニスープ	オレンジ	御飯	お好み焼き
26	火 サンマの塩焼き	ブロッコリーアーモンドサラダ	きのこ酢の物 梅干し	茄子の味噌汁	柿	御飯	ミックゼリー ぼたぼた焼き
27	水 生姜焼き	マカロニカレーサラダ	里芋の田楽 桜漬	トマトスープ	りんご	御飯	黒糖蒸しパン
28	木 鯖の青しそ焼き	もずく酢	ささみの和え しば漬	ごま味噌汁	バナナ	御飯	かっぱえびせん ｱﾙﾌｵｯﾄ
29	金 鶏肉の塩麴焼き	茄子の胡麻味噌炒め	青菜お浸し 昆布佃煮	大根とベーコンスープ	フルーツみつ豆	御飯	バナナパン
30	土 ぶりのカレーマヨ焼き	ビーフン炒め	彩豆腐 味噌漬	もずくのかきたま汁	バナナ	御飯	カスタードケーキ
31	日 煮込みハンバーグ	野菜マヨサラダ	洋風たまご焼き 桜漬	南瓜の味噌汁	みかん缶	御飯	シュークリーム

◆◆◆◆◆ 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	金	鮭の香草焼き	白菜の和え物	大根とひき肉の煮物	ツナ入り味噌汁	コーヒーゼリー	御飯 茄子漬け
2	土	鶏肉のBBQ風	コールスロー	白和え	星のこスープ	バナナ	御飯 野沢菜漬け
3	日	お魚豆腐の野菜あんかけ	青梗菜の中華炒め	卵の花	南瓜の味噌汁	洋梨缶	御飯 桜漬け
4	月	白菜と豚肉のうま煮	コーンのマヨサラダ	さつまいものいとこ煮	もやしのカレースープ	いちごゼリー	御飯 沢庵
5	火	あじフライ	春雨サラダ	厚揚げの卵とじ	小松菜の味噌汁	梨	御飯 昆布佃煮
6	水	鶏肉の塩麴焼き	大根とハムの中華風サラダ	レンコンの炒め煮	ポトフ	りんご	御飯 つぼ漬け
7	木	鯖の青しそ焼き	キャベツの胡麻味噌炒め	ピーナツの和え物	豚汁	バナナ	栗ご飯 しば漬け
8	金	じゃがいものそぼろ煮	竹輪と切り干し大根のサラダ	茄子の田楽	青梗菜の卵トロトスープ	キウイ	御飯 梅干し
9	土	しいらのおろし煮	ひじきとチーズのサラダ	鶏レバーのしぐれ煮	キャベツの味噌汁	みかん	御飯 白菜漬け
10	日	豚肉のキムチ炒め	カリフラワーのカルパソサラダ	枝豆のふわふわ豆腐	さつまいもの味噌汁	黄桃缶	御飯 つぼ漬け
11	月	カレイの洋風焼き	キャベツとツナのバスタ	おろし和え	豆乳スープ	りんご	御飯 野沢菜漬け
12	火	大分風とり天	さつま揚げと里芋の煮物	オクラともずくの梅肉和え	豆腐の味噌汁	みかん	御飯 胡瓜漬け
13	水	赤魚の煮つけ	大根とささみのサラダ	ピーマンの炒め物	ぶたごぼう汁	バナナ	黒米 高菜漬け
14	木	マーボー茄子	ブロッコリーとイカのバター醤油炒め	トマトマリネ	玉子スープ	オレンジ	御飯 白菜漬け
15	金	鮭の揚げ煮	南瓜のサラダ	昆布とちくわの煮物	白菜の味噌汁	梨	御飯 野沢菜漬け
16	土	豚肉の焼き肉風	ピーマンサラダ	オクラの湯葉和え	とろろ昆布汁	抹茶ババロア	御飯 つぼ漬け
17	日	鯖の西京焼き	じゃこと大根葉の炒め物	玉子焼き	中華スープ	フルーツミックス	御飯 しば漬け
18	月	酢鶏	うどんサラダ	大豆煮	なめこの味噌汁	バナナ	御飯 つぼ漬け
19	火	鯖の味噌煮	柚子ドレサラダ	カリフラワーとにらの中華炒め	ほうれん草とベーコンのスープ	キウイ	御飯 梅干し
20	水	じゃがいものうま煮	トマトサラダ	さつまあげポン酢金平	呉汁	梨	御飯 昆布佃煮
21	木	塩鮭	西京味噌ドレサラダ	小松菜の炒め物	すまし汁	杏仁豆腐	ちらし寿司 野沢菜漬け
22	金	ごぼうと牛肉の炒め煮	マカロニサラダ	イカと大根の煮物	しめじの味噌汁	りんご	御飯 茄子漬け
23	土	しいらのチリソース	シーザーサラダ	ひじきの炒り煮	けんちん汁	みかん	御飯 沢庵
24	日	肉団子の野菜あんかけ	ブロッコリーのかにかまサラダ	鮭の卵とじ	青さの味噌汁	甘夏みかん缶	御飯 桜漬け
25	月	カレーライス	鯖の柚子胡椒焼き	ごぼうサラダ		バナナ	御飯 らっよ・福神漬け
26	火	鶏肉の照り焼き	たらこのポテサラ	インゲンの胡麻和え	そうめん汁	梨	御飯 奈良漬け
27	水	鮭の味噌マヨ焼き	ハムともやしの中華和え	茄子ときこのこのポン酢炒め	なめこスープ	柿	御飯 野沢菜漬け
28	木	ミートロフ	りんごとカリフラワーのサラダ	イカの酢味噌和え	南瓜のシチュー	ピーチゼリー	御飯 しば漬け
29	金	天ぶら	柿と小松菜の和え物	がんもの煮物	つゆ	オレンジ	御飯 沢庵
30	土	すき焼き風	和風サラダ	煮豆	ごぼう味噌汁	南瓜ランタン	御飯 茄子漬け
31	日	ニベのゆかり焼き	レンコンの味噌炒め	ふんわり花形豆腐	油揚げの味噌汁	パイナップル缶	御飯 高菜漬け