

< 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	日					1	日					
2	月	牛乳 卵ボーロ	茄子と豚肉の味噌炒め	ハムと胡瓜の胡麻ドレサラダ	かきたま汁	2	月	オレンジ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 芋かりんとう	牛乳 ハッピーターン
3	火	のむヨーグルト きなこせんべい	ニベの西京焼き	高野豆腐の卵とじ	もずくスープ	3	火	梨	ごはん	白身魚煮	牛乳 お好み焼き	牛乳 マリービスケット
4	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉のバーベキュー風	かぼちゃのサラダ	豆乳スープ	4	水	パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 アップルケーキ	牛乳 まがりせんべい
5	木	のむヨーグルト 白い風船	しいらのきのこあんかけ	五色ナムル	けんちん汁	5	木	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 星食べよ
6	金	牛乳 マンナウエハース	カレーライス	スパゲティサラダ		6	金	ヨーグルト	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 クッキー	牛乳 ぼたぼた焼き
7	土	牛乳 リッツ	三食丼	和風サラダ		7	土	ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ	のむヨーグルト スイートポテト	(牛乳 おかし)
8	日					8	日					
9	月					9	月					
10	火	牛乳 きなこせんべい	鯖の照り焼き	ビーフンサラダ	肉団子スープ	10	火	りんご	芋ごはん	白身魚煮	フルーチェ ミニサラダ	牛乳 カントリーマーム
11	水	のむヨーグルト マンナウエハース	白身魚磯辺フライ	ほうれん草スパゲティ 卵焼き	ブロッコリーツナマヨ スマイルポテト	11	水	パイナップル	ゆかりおにぎり	白身魚煮	青りんごゼリー ホームパイ	牛乳 雪の宿
12	木	牛乳 動物ビスケット	サバの味噌煮	ひよこ豆のサラダ	ほうれん草のすまし汁	12	木	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビスケット
13	金	のむヨーグルト 白い風船	タンドリーチキン	青しそサラダ	なめこの味噌汁	13	金	みかん缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 南瓜の蒸しパン	牛乳 ハッピーターン
14	土	牛乳 マンナビスケット	ミネストローネ	サウザンドレサラダ		14	土	黄桃缶	クロワッサン	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト 源氏パイ	(牛乳 おかし)
15	日					15	日					
16	月	のむヨーグルト リッツ	鯖のカレーマヨ焼き	切り干し大根の洋風煮	さつま芋の味噌汁	16	月	梨	ごはん	白身魚煮	牛乳 お麩のラスク	牛乳 まがりせんべい
17	火	牛乳 アンパンマンビスケット	豚肉のべっこう煮	うどんサラダ	ほうれん草スープ	17	火	黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ビスコ	牛乳 源氏パイ
18	水	牛乳 マンナウエハース				18	水				ヨーグルトゼリー	牛乳 星食べよ
19	木	牛乳 動物ビスケット	鶏のネギ味噌焼き	パンプキンサラダ	きのこのスープ	19	木	みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ぼたぼた焼き
20	金	のむヨーグルト 白い風船	鮭のバター醤油焼き	ひじきの炒り煮	大根の味噌汁	20	金	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ムーンライト
21	土	牛乳 マンナビスケット	ちゃんぽん	胡麻ドレサラダ		21	土	パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト パームクーヘン	(牛乳 おかし)
22	日					22	日					
23	月	牛乳 きなこせんべい	鯖の三味焼き	コーンマヨサラダ	ごぼうの味噌汁	23	月	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	牛乳 カントリーマーム
24	火	牛乳 リッツ	ハンバーガー	リャンパンサンスウ	コーンスープ	24	火	リンゴゼリー	パン	鶏ミンチ煮	ぶどうジュース 万代ポテト	牛乳 ホームパイ
25	水	のむヨーグルト 白い風船	鶏のオーロラ焼き	金平ごぼう	えのきの味噌汁	25	水	黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ロールケーキ	牛乳 まがりせんべい
26	木	牛乳 アンパンマンビスケット	しいらのおろし煮	ほうれん草のチーズ入り胡麻和え	星の子スープ	26	木	みかん	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 マリービスケット
27	金	牛乳 動物ビスケット	ポークジンジャー	トマトサラダ	もやしの味噌汁	27	金	パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ハッピーターン
28	土	牛乳 卵ボーロ	ビビンバ丼	かぼちゃのサラダ		28	土	プリン	ごはん	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト 豆乳ドーナツ	(牛乳 おかし)
29	日					29	日					
30	月	牛乳 白い風船	サバの味噌焼き	里芋のそぼろ煮	小松菜の味噌汁	30	月	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 チキンナゲット	牛乳 カントリーマーム
31	火	牛乳・きなこせんべい	から揚げ	マカロニサラダ	南瓜のシチュー	31	火	バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	野菜ジュース・ハロウィンお菓子	牛乳 源氏パイ

< 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
1	日 鮭の卵とじ	インゲンの胡麻和え	ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
2	月 オムレツ	カリフラワーの金平	のりの佃煮	油揚げ味噌汁	御飯
3	火 金平ごぼう	納豆	つぼ漬け	小松菜の味噌汁	御飯
4	水 ひじきの炒り煮	いわしの梅煮	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
5	木 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	めんたいこ	なめこの味噌汁	御飯
6	金 切り干し大根の煮物	さんま	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
7	土 南瓜のそぼろ煮	カリフラワーの金平	しば漬け	もやしの味噌汁	御飯
8	日 豆腐の卵とじ	茄子の煮物	ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
9	月 じゃがいものコーンクリーム煮	ヨーグルト	りんごジャム	ほうれん草のスープ	食パン
10	火 五目豆	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯
11	水 鮭の卵とじ	納豆	桜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
12	木 ししゃも	茄子の煮物	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
13	金 ひじきの炒り煮	ブロッコリーのしらす和え	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
14	土 いこみこうや	インゲンと人参の和え	ふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
15	日 がんもの煮物	カリフラワーの金平	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
16	月 金平ごぼう	納豆	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
17	火 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
18	水 南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げ味噌汁	御飯
19	木 ウインナー	ペネサダ	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
20	金 ししゃも	五目豆	ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
21	土 切り干し大根の煮物	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
22	日 高野豆腐とえびの卵とじ	カリフラワーの塩昆布和え	ふりかけ	キャベツの味噌汁	御飯
23	月 五目豆	さんま	のりの佃煮	なめこの味噌汁	御飯
24	火 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	えのきの味噌汁	御飯
25	水 オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	食パン
26	木 ししゃも	金平ごぼう	めんたいこ	玉ねぎの味噌汁	御飯
27	金 鮭の卵とじ	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げ味噌汁	御飯
28	土 ひじきの炒り煮	茄子の煮物	たいみそ	さつまいもの味噌汁	御飯
29	日 南瓜の煮物	納豆	たくあん	小松菜の味噌汁	御飯
30	月 いこみこうや	カリフラワーの金平	めんたいこ	人参の味噌汁	御飯
31	火 切り干し大根の煮物	さんま	ふりかけ	キャベツの味噌汁	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 日	鯖の朝鮮焼き	青梗菜のひき肉炒め	味噌漬け・しその実	南瓜の味噌汁	黄桃缶	御飯	gateau・サッポロポテトBBQ
2 月	すき焼き風煮	大根のサッパリ梅サダ	茄子漬け・桜漬け	ごま味噌汁	パイナップル	御飯	桃山・ハッピーターン
3 火	サバの青しそ焼き	焼きナス	梅干し・胡瓜漬	マカロニスープ	オレンジ	御飯	ぜんざい・まがりせんべい
4 水	豚丼	豆サラダ	紅生姜	白菜の味噌汁	プリン	御飯	チーズケーキ
5 木	魚トマトソース	リャンパンサンズウ	沢庵・昆布佃煮	レタススープ	りんご	御飯	パイの実・ぼたぼた焼き
6 金	油淋鶏	たらこのポテサラ	しば漬け・味噌漬け	ごぼうの味噌汁	フルーツミックス	御飯	あんパン
7 土	鯖の胡麻醤油焼き	炒り豆腐	白菜漬け・しその実	梅そうめん汁	バナナ	御飯	キャロットケーキ
8 日	鶏肉と里芋の煮物	カリフラワー青じそサダ	かたかた漬け・高菜漬け	小松菜の味噌汁	洋梨缶	御飯	チョコパイ
9 月	肉みそ焼うどん	しゅうまい	紅生姜	かき玉汁	フルーツミックス	御飯	きのこたけのこ・雪の宿
10 火	炊前煮	和風サラダ	茄子漬け・梅干し	ツナいり味噌汁	りんご	御飯	ケーサレ
11 水	魚のアップルソース	マカロニのカレーサラダ	昆布佃煮・桜漬け	ポトフ	パイナップル	御飯	カプリコ・ミニサラダ
12 木	根菜カレー	ビーフンサダ	らっしょう・福神漬け		ヨーグルト	御飯	マドレーヌ
13 金	あじの南蛮漬け	高野豆腐の卵とじ	高菜漬け・胡瓜漬け	しめじの味噌汁	バナナ	御飯	いちごツイスト
14 土	煮込みハンバーグ	ブロックリーとチーズのサダ	沢庵・奈良漬け	豆乳スープ	ぶどうゼリー	鮭わかめ御飯	カスタードケーキ
15 日	ニベのゆかり焼き	もずく酢	白菜漬け・しその実	さつまいもの味噌汁	黄桃缶	御飯	おにぎりせんべい・カントリーマーム
16 月	カレーコロッケ	トマトチーズのサダ	茄子漬・味噌漬け	なめこの味噌汁	バナナ	御飯	お麩のラスク
17 火	鯖の三味焼き	春雨サダ	しば漬け・野沢菜漬け	ぶたごぼう汁	オレンジ	御飯	コアラのマーチ・ルビータン
18 水	三色丼	りんごサラダ	桜漬け	呉汁	プリン	御飯	練乳蒸しパン
19 木	鯖の西京焼き	さつまあげと里芋の煮物	べったら漬け・奈良漬け	卵スープ	梨	御飯	じゃりパン
20 金	煮しめ	紅白なます	甘酢生姜・青かっぱ漬け	えのきとかまぼこのすまし汁	水ようかん	ちらし寿司	誕生日ケーキ
21 土	ミートスパゲティ	ひじきの和え物		ポテトオニオンスープ	青りんごゼリー		alfort・かっぱえびせん
22 日	ポークジンジャー	もやしの中華風ナムル	かたかた漬け・胡瓜漬け	大根の味噌汁	甘夏みかん缶	御飯	豆乳ドーナツ
23 月	たらの中華風あんかけ	さつま芋とりんごのサダ	茄子漬け・しその実	キャベツ味噌汁	パイ缶	御飯	フルーチェ
24 火	ポークジンジャー	シーザーサラダ	昆布佃煮・沢庵	コーンスープ	オレンジ	御飯	バナナケーキ
25 水	エビカツ	切り干し大根胡麻マヨサラダ	青かっぱ漬け・梅干し	青さの味噌汁	カクテルゼリー	御飯	二色あんパイ
26 木	親子丼	ちりめんサラダ	べったら漬け	白菜とさつまいもの味噌汁	ヨーグルト	御飯	水ようかん
27 金	鯖の梅おほか焼き	レンコンの甘辛煮	奈良漬け・高菜漬け	もやしのカレースープ	梨	御飯	焼きそばパン
28 土	新じゃがのそぼろ煮	かたかたの柚子サラダ	しば漬け・白菜漬け	えのきの味噌汁	バナナ	御飯	カステラ
29 日	お魚豆腐の野菜あんかけ	ほうれん草しらす和え	胡瓜漬け・野沢菜漬け	もずくスープ	黄桃缶	御飯	どら焼き・ミニサラダ
30 月	白菜のうま煮	大根梅おほか和え	しば漬け・高菜漬け	きのこの味噌汁	パイナップル	御飯	ロールケーキ
31 火	鮭のネギだれ	ほうれん草チーズいり胡麻和え	昆布佃煮・沢庵	わかめスープ	オレンジ	御飯	南瓜蒸しパン

◆◆◆◆◆ 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)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 日	茄子と豚肉の味噌炒め	ブロッコリーのあんかけ		もやしのスープ	カクテルゼリー	御飯	白菜漬け・胡瓜漬
2 月	鮭のネギ味噌焼き	和風サラダ	オクラの胡麻和え・高菜漬	カレースープ	梨	御飯	高菜漬・べったら漬
3 火	マーボー豆腐	海藻サラダ	アスパラのバター醤油炒め・昆布の佃煮	人参の味噌汁	りんご	御飯	昆布の佃煮・らっきょう
4 水	あじフライ	西京味噌ドレサラダ	ツナじゃが・かつおリソ	トマトスープ	バナナ	御飯	かつおリソ・野沢菜漬
5 木	肉じゃが	ひじきと枝豆のツナマヨサラダ	茄子の田楽・奈良漬	大根葉の味噌汁	オレンジ	御飯	奈良漬・青かっぱ漬
6 金	赤魚の煮物	五色なます	煮豆・桜漬け	にらときのごスープ	パイナップル	栗ご飯	桜漬・茄子漬
7 土	鶏の塩麹焼き	インゲンの胡麻和え	ジャーマンポテト・甘酢漬	大根とベーコンのスープ	杏仁豆腐	御飯	甘酢漬・べったら漬
8 日	ぶりの照り焼き	ささみのマヨ和え		星のごスープ	甘夏みかん缶	御飯	沢庵・梅干し
9 月	やわらかロースカツ	南瓜のカレーサラダ	茄子の田舎煮・野沢菜漬	ごぼうの味噌汁	ピーチゼリー	御飯	野沢菜漬・べったら漬
10 火	鯖のおろし煮	さつま揚げの金平	白菜の和え物・高菜漬	けんちん汁	バナナ	炊き込みご飯	白菜漬・奈良漬
11 水	鶏の照り焼き	カリフラワーとひよこ豆のサラダ	南瓜とツナ煮物・白菜漬	茄子の味噌汁	梨	御飯	白菜漬・しその実
12 木	サバの味噌煮	野菜胡麻マヨサラダ	昆布と竹輪の炒り煮・桜漬	肉団子スープ	りんご	御飯	桜漬・青かっぱ漬
13 金	八宝菜	大根とハムの中華風サラダ	里芋の胡麻煮・梅干し	とろろ昆布汁	オレンジ	御飯	梅干し・かつおリソ
14 土	しいらのマヨパン粉焼き	青菜ときこのお浸し	オクラの湯葉和え・昆布の佃煮	トマトのかき玉汁	パイナップル	御飯	昆布の佃煮・味噌漬
15 日	ゴボウと牛肉の炒め煮	カリフラワーのカニカマサラダ		野菜スープ	みかん缶	御飯	梅干し・べったら漬
16 月	鮭の味噌マヨ焼き	千切り大根の洋風煮	ほうれん草の胡麻和え・高菜漬	ミネストローネ	梨	御飯	高菜漬・奈良漬
17 火	べっこう煮	青じそサラダ	カリフラワーのたらこ和え・かつおリソ	厚揚げの味噌汁	りんご	御飯	かつおリソ・梅干し
18 水	磯辺フライ	ゆずドレサラダ	ピーマンの金平・味噌漬	春雨スープ	パイナップル	御飯	味噌漬け・しその実
19 木	きのこのハヤシライス	ごぼうサラダ	鶏のチリソース・白和え・福神漬		コーヒーゼリー	御飯	福神漬
20 金	ぶりのカレー焼き	じゃがいものチーズ煮	おろし和え・茄子漬け	豚汁	オレンジ	御飯	茄子漬け・つぼ漬
21 土	牛肉のブルコギ風	キャベツとコーンのサラダ	卵の花・昆布の佃煮	オクラの味噌汁	バナナ	御飯	昆布の佃煮・沢庵
22 日	サバの胡麻味噌焼き	鶏レバーしぐれ煮		中華スープ		洋ナシ缶	桜漬・白菜漬
23 月	タンドリーチキン	キャベツとツナのバス	大根のなます・しば漬	ほうれん草のスープ	オレンジ	十穀御飯	しば漬・野沢菜漬
24 火	カレイのムニエル	トマトのマリネ	大豆煮・べったら漬	ほうとう汁	梨	御飯	べったら漬・白菜漬
25 水	牛肉のオイスターソース炒め	ルネツァダ	もやしのバター醤油炒め・沢庵	豆乳味噌スープ	りんご	御飯	沢庵・高菜漬
26 木	塩サバ	里芋のそぼろ煮	甘酢生姜	ほうれん草のすまし汁	バナナ	ちらし寿司	甘酢生姜・昆布の佃煮
27 金	から揚げ	カリフラワーとりんごのサラダ	茄子ときこのボン酢炒め・桜漬	じゃがいもの味噌汁	いちごゼリー	御飯	桜漬・しその実
28 土	鮭の揚げ煮	ビーフン炒め	菜の花と人参からのし和え・茄子漬	青梗菜の卵のトトロスープ	パイナップル	御飯	茄子漬・かつおリソ
29 日	豚肉のキムチ炒め	オクラとわかめの酢の物		豆腐の味噌汁	みかん缶	御飯	梅干し・つぼ漬
30 月	にべの洋風焼き	うどんの胡麻ドレサラダ	柿と小松菜の和え物	にらスープ	梨	御飯	桜漬・奈良漬
31 火	トマトとひよこ豆のカレー	コールスロー	鶏の輪子胡椒・らっきょう・福神漬		バナナ	御飯	らっきょう・福神漬