

< 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	主 食 全 員	デザート 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	10月 対象		
1	火	牛乳 きなこせんべい	鯖の照り焼き	ひじきとチーズのサラダ	ぶたごぼうじる	ご飯	りんご	白身魚	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 まがりせんべい	1	火
2	水	牛乳 ウエハース	チキン南蛮	和風サラダ	マカロニスープ	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳 芋かりんとう	牛乳 カントリーマーム	2	水
3	木	牛乳 白い風船	しいらのカレーマヨ焼き	金平ごぼう	南瓜の味噌汁	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビスケット	3	木
4	金	牛乳 リッツ	洋風ちらし寿司	ブロッコリーの胡麻和え	すまし汁	ご飯	みかん缶	白身魚	フルーチェ ミニサラダ	牛乳 ハッピーターン	4	金
5	土	牛乳 卵ボーロ	ラーメン	ほうれん草ツナ丼			バナナ	鶏ミンチ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 おかし	5	土
6	日										6	日
7	月	牛乳 動物ビスケット	すき焼き風	コーンマヨサラダ	きのこスープ	ご飯	オレンジ	鶏ミンチ	牛乳 クッキー	牛乳 ミニサラダ	7	月
8	火	牛乳 きなこせんべい	塩サバ	高野豆腐の卵とじ	もやしの味噌汁	ご飯	バナナ	白身魚	牛乳 お好み焼き	牛乳 雪の宿	8	火
9	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉のBBQ風	ハムと胡瓜のゴマドレサラダ	豆乳スープ	ご飯	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ムーンライト	9	水
10	木	牛乳 ウエハース	ニベの西京焼き	ピーンサラダ	なめこの味噌汁	芋ごはん	りんご	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 ハッピーターン	10	木
11	金	牛乳 マンナビスケット	トマトカレーライス	ちりめんサラダ		ご飯	バナナ	鶏ミンチ	ヨーグルト 味しらべ	牛乳ぼたぼた焼き	11	金
12	土	牛乳 白い風船	ほうれん草のマカロニ豆乳スープ	サウザンドレサラダ		ランチパン	黄桃缶	鶏ミンチ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	12	土
13	日										13	日
14	月										14	月
15	火	牛乳 卵ボーロ	茄子と豚肉の味噌炒め	カリフラワーサラダ	かきたま汁	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳 チーズコーンケーキ	牛乳 マリー	15	火
16	水	牛乳 動物ビスケット	一口白身磯辺フライ	ほうれん草ツナ 卵焼き	ブロッコリーマヨ スマイルポト	青菜しらすごはん	パイナップル	白身魚	牛乳 カステラ	牛乳 ホームパイ	16	水
17	木	牛乳 リッツ	豚肉のべっこう煮	うどんサラダ	ほうれそうスープ	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 カントリーマーム	17	木
18	金	牛乳 きなこせんべい	鮭のバター醤油焼き	ひじきの炒り煮	肉団子スープ	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳 お麩のラスク	牛乳 まがりせんべい	18	金
19	土	牛乳 マンナビスケット	ちゃんぽん	ゴマドレサラダ			ぶどうゼリー	鶏ミンチ	牛乳 パームクーヘン	牛乳 おかし	19	土
20	日										20	日
21	月	牛乳 アンパンマンビスケット	サバの味噌煮	ほうれん草チーズ和え	星のこスープ	ご飯	みかん	白身魚	牛乳 チキンナゲット	牛乳 雪の宿	21	月
22	火	牛乳 ウエハース	ハンバーガー	スパゲティサラダ	コンソメ	ハンバーガーパン	バナナ	鶏ミンチ	フルーツポンチ	牛乳 ハッピーターン	22	火
23	水	牛乳 白い風船						白身魚	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	牛乳 ムーンライト	23	水
24	木	牛乳 卵ボーロ	肉じゃが	リャンパンサンスウ	白菜のコトコトスープ	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ミニサラダ	24	木
25	金	牛乳 マンナビスケット	鶏肉のオーロラ焼き	ほうれん草ソテー	えのきの味噌汁	ご飯	パイナップル	鶏ミンチ	ぶどうジュース のり塩ポテト	牛乳 ホームパイ	25	金
26	土	牛乳 動物ビスケット	親子丼		キャベツスープ	ご飯	みかん缶	白身魚	牛乳 チョイスビスケット		26	土
27	日										27	日
28	月	牛乳 リッツ	しいらのおろし煮	カリフラワー和風サラダ	ほうれん草のすまし汁	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳 ココアケーキ	牛乳 カントリーマーム	28	月
29	火	牛乳 きなこせんべい	タンドリーチキン	トマトサラダ	さつま芋の味噌汁	ご飯	フルーツカクテル缶	鶏ミンチ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 まがりせんべい	29	火
30	水	牛乳 アンパンマンビスケット	サバの胡麻味噌焼き	切り干し大根の洋風煮	もずくスープ	ご飯	オレンジ	白身魚	牛乳 ロールケーキ	牛乳 マリー	30	水
31	木	牛乳 白い風船	から揚げ	青しそサラダ	南瓜のシチュー	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	野菜ジュース ハロウィンのお菓子	牛乳 ハッピーターン	31	木

< 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	火 切干大根の煮物	南瓜シューマイ	たくあん	玉ねぎの味噌汁	御飯
2	水 オムレツ	ブロッコリーの胡麻和え	のりの佃煮	油揚げの味噌汁	御飯
3	木 金平ごぼう	納豆	つぼ漬	小松菜の味噌汁	御飯
4	金 ひじきの炒り煮	さんま	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
5	土 いこみこうや	キャベツのおかか和え	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
6	日 豆腐の卵とじ	茄子の煮物	たいみそ	じゃが芋の味噌汁	御飯
7	月 南瓜のそぼろ煮	春雨サラダ	しば漬	大根葉の味噌汁	御飯
8	火 切干大根の煮物	インゲンのおかか和え	ふりかけ	南瓜の味噌汁	御飯
9	水 ペンネサラダ	ウインナー	マーマレード	ほうれん草のスープ	食パン
10	木 ひじきの炒り煮	じゃが芋のコーンクリーム煮	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
11	金 鮭の卵とじ	カリフラワーの金平	桜漬	じゃが芋の味噌汁	御飯
12	土 ししゃも	五目豆	ふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
13	日 茄子の煮物	ほうれん草シューマイ	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
14	月 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
15	火 がんもの煮物	カリフラワーの金平	めんたいこ	南瓜の味噌汁	御飯
16	水 五目豆	さんま	桜漬	玉ねぎの味噌汁	御飯
17	木 南瓜のそぼろ煮	ほうれん草シューマイ	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
18	金 アスパラベーコン	納豆	つぼ漬	油揚げの味噌汁	御飯
19	土 ししゃも	切干大根の煮物	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
20	日 ペンネサラダ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
21	月 ひじきの炒り煮	インゲンの胡麻和え	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
22	火 がんもの煮物	カリフラワーの塩昆布和え	ふりかけ	じゃが芋の味噌汁	御飯
23	水 五目豆	さんま	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
24	木 南瓜のそぼろ煮	納豆	たくあん	えのきの味噌汁	御飯
25	金 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	ふりかけ	小松菜の味噌汁	御飯
26	土 ししゃも	切干大根の煮物	たいみそ	玉ねぎの味噌汁	御飯
27	日 鮭の卵とじ	キャベツの塩昆布和え	ふりかけ	油揚げの味噌汁	御飯
28	月 南瓜のそぼろ煮	納豆	野沢菜漬	わかめの味噌汁	御飯
29	火 オムレツ	アスパラベーコン	いちごジャム	野菜スープ	食パン
30	水 金平ごぼう	茄子の煮物	めんたいこ	さつまいもの味噌汁	御飯
31	木 切干大根の煮物	ほうれん草シューマイ	ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

10月	主 菜	副菜	介護系副菜	スープ	主 食	デザート	午後おやつ
対象	全 員	全 員	全 員	全 員	全 員	全 員	全 員・放課後
1	火 鯖の西京焼き	高野豆腐の卵とじ	青かっぱ漬・白菜漬	梅そうめん汁	御飯	オレンジ	マドレーヌ
2	水 カレーライス	フルーツサラダ	らっきょう・福神漬		御飯	ヨーグルト	おふのラスク
3	木 鯖の梅おかか焼き	たらこのポテトサラダ	高菜漬・桜漬	オクラの味噌汁	御飯	パイナップル	ガトーレーズン・サッポロポテトBBQ
4	金 豚肉の塩だれ炒め	豆サラダ	茄子漬・奈良漬	カレースープ	御飯	りんご	ミニパン (バナナパン)
5	土 うどん	和風サラダ	沢庵		うどん	プリン	練乳蒸しパン
6	日 肉団子の中華風さのこソース	青梗菜のひき肉炒め	梅干し・青かっぱ漬	わかめの味噌汁	御飯	洋梨缶	二色あんぱい
7	月 鮭の味噌マヨ焼き	焼きナス	奈良漬・高菜漬	えのきとかまぼこのすまし汁	御飯	りんご	コアラのマーチ・まがりせんべい
8	火 ビビンバ丼	ちりめんサラダ	べったら漬	もずくスープ	御飯	ヨーグルト	ケーキサレ
9	水 魚のトマトソース	千切り大根の洋風煮	昆布の佃煮・沢庵	呉汁	御飯	バナナ	かりんとう黒糖・ミニサラダ
10	木 白身魚フライ	かわかしの胡麻ドレ・ほうれん草の Pasta	玉子焼き	白菜のコトコトスープ	ゆかりおにぎり	フルーツミックス	あんぱん
11	金 すき焼き風煮	ひじきのサラダ	野沢菜漬・甘酢生姜	茄子の味噌汁	御飯	オレンジ	クッキー
12	土 ちゃんぼん	ゆずドレサラダ	沢庵		ちゃんぼん	りんごゼリー	おにぎりせんべい・カントリーマーム
13	日 ぶりの照り焼き	ささみのマヨ和え	しば漬・白菜漬	大根葉の味噌汁	御飯	黄桃缶	カスタードケーキ
14	月 ナポリタン	かっぱ青じそサラダ		青梗菜の卵トトロスープ	ナポリタン	桃ゼリー	アップルケーキ
15	火 魚のカレーマヨ焼き	じゃがいものチーズ煮	白菜漬・青かっぱ漬	小松菜の味噌汁	御飯	オレンジ	きのこたけこの里・ハッピーターン
16	水 牛肉のブルコギ風	りんごサラダ	茄子漬・沢庵	ツナいり味噌汁	御飯	パイナップル	水ようかん
17	木 白身魚の洋風焼き	大豆とズッキーニのトマト煮	胡瓜漬・奈良漬	わかめスープ	御飯	バナナ	ロールケーキ (いちご)
18	金 べっこう煮	ごぼうサラダ	甘酢生姜・梅干し	えのきの味噌汁	御飯	鳳梨	ミニパン (きなこドーナツ)
19	土 親子丼	ピーンサラダ	高菜漬	青さの味噌汁	御飯	青りんごゼリー	抹茶と甘納豆の蒸しパン
20	日 ゴボウと牛肉の炒め煮	もやしの中華風ナムル	桜漬・しその実	野菜スープ	御飯	パイ缶	チョコパイ
21	月 肉みそ焼うどん	かっぱのカレーマヨサラダ	高菜漬	ニラときのこのスープ	うどん	オレンジゼリー	キャロットケーキ
22	火 筑前煮	オクラと茄子の梅肉和え	味噌漬・昆布の佃煮	青梗菜の味噌汁	御飯	パイナップル	桃山・雪の宿
23	水 エビフライ	南瓜のサラダ	茄子漬・甘酢生姜	ミネストローネ	ちらし寿司	梨	誕生日ケーキ
24	木 中華丼	ひじきと枝豆のツナマヨサラダ	紅しょうが	とろろ昆布汁	御飯	ヨーグルト	チーズケーキ
25	金 魚のアップルソース	ほうれん草のチーズいり胡麻和え	奈良漬・梅干し	しめじの味噌汁	御飯	オレンジ	源氏パイ・星食べよ
26	土 煮込みハンバーグ	ハムともやしの中華和え	沢庵・野沢菜漬	星のこスープ	御飯	バナナ	二色あんぱい
27	日 べのゆかり焼き	かっぱのカニカマサラダ	桜漬・青かっぱ漬	南瓜の味噌汁	御飯	みかん缶	バームクーヘン
28	月 ポークケチャップ	胡瓜とじゃこの酢の物	梅干し・茄子漬	コーンスープ	御飯	バナナ	ルマンド・かっぱえびせん
29	火 三色丼	大根のサッパリ梅サラダ	紅しょうが	白菜の味噌汁	御飯	プリン	お好み焼き
30	水 鶏の柚子胡椒焼き	大根葉の炒め物	茄子漬・べったら漬	なめこの味噌汁	御飯	オレンジ	ぜんざい・まがりせんべい
31	木 たらの中華風あんかけ	さつま揚げと里芋の煮物	桜漬・青かっぱ漬	かきたま汁	御飯	りんご	南瓜蒸しパン

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

10月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
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	火 豚肉のキムチ炒め	五色なます	里芋の胡麻煮・高菜漬	ごぼうの味噌汁	御飯	パイナップル	高菜漬・茄子漬
2	水 しいらのマヨパン粉焼き	うどんの胡麻ドレサラダ	もやしの味噌バター炒め・しば漬	トマトスープ	御飯	りんご	しば漬・紅しょうが
3	木 鶏のオーロラ焼き	白菜の和え物	南瓜のいとこ煮・胡瓜漬	大根とベーコンのスープ	御飯	ピーチゼリー	胡瓜漬・味噌漬
4	金 塩サバ	里芋のそぼろ煮	甘酢生姜	ほうれん草のすまし汁	ちらし寿司	オレンジ	甘酢生姜・昆布佃煮
5	土 肉じゃが	大根とハムのサラダ	菜の花と人参の辛し和え・野沢菜漬	ごま味噌汁	御飯	バナナ	野沢菜漬・べったら漬
6	日 鯖の朝鮮焼き	もずく酢		ビーフン汁	御飯	甘夏みかん缶	しその実漬・桜漬
7	月 ハヤシライス	シーザーサラダ	鶏の塩麹焼き・ジャーマンポテト・福神漬		御飯	バナナ	福神漬
8	火 アジフライ	西京みそドレサラダ	昆布と竹輪の煮物・桜漬	トマトのかきたま汁	御飯	オレンジ	桜漬・しその実漬
9	水 マーボー茄子	春雨サラダ	さつまいものハチミツ煮・白菜漬	レタススープ	御飯	りんご	白菜漬・奈良漬
10	木 サバの青しそ焼き	ゴーヤチャンプル	里芋のサラダ・しば漬	大根の味噌汁	御飯	梨	しば漬・らっきょう
11	金 鶏のチリソース	野菜胡麻マヨサラダ	アスパラのバター醤油炒め・昆布佃煮	豆乳スープ	御飯	いちごゼリー	昆布佃煮・青かっぱ漬
12	土 カレイの磯辺焼き	さつまいもとりんごのサラダ	鶏レバーしぐれ煮・梅干し	豚汁	御飯	パイナップル	梅干し・かつおかつお漬
13	日 竹輪と里芋の煮物	ブロッコリーのあんかけ		もやしのスープ	御飯	洋梨缶	高菜漬・つぼ漬
14	月 魚のバター醤油焼き	インゲンの胡麻和え	栗とさつまいもの白和え・沢庵	厚揚げの味噌汁	御飯	フルーツカクテル	沢庵・野沢菜漬
15	火 八宝菜	ツナトマトサラダ	ほうれん草胡麻マヨサラダ・梅干し	マカロニスープ	御飯	りんご	梅干し・べったら漬
16	水 鮭のネギ味噌焼き	厚揚げとにらの中華炒め	おろし和え・つぼ漬	肉団子のスープ	御飯	梨	つぼ漬・甘酢生姜
17	木 唐揚げ	マカロニの加マヨサラダ	茄子の田舎煮・桜漬	さつまいもの味噌汁	御飯	コーヒーゼリー	桜漬・白菜漬
18	金 赤魚の煮物	きのこの酢の物	卵の花・味噌漬	けんちん汁	栗御飯	オレンジ	味噌漬・昆布佃煮
19	土 マーボー豆腐	カリフラワーのたらこマヨ和え	春菊の煮びたし・茄子漬	春雨スープ	御飯	バナナ	茄子漬・らっきょう
20	日 サバの胡麻醤油焼き	オクラとわかめの酢の物		豆腐の味噌汁	御飯	みかん缶	青かっぱ漬・かつおかつお漬
21	月 油淋鶏	竹輪と切干大根のサラダ	煮豆・奈良漬	キャベツの味噌汁	御飯	バナナ	奈良漬・梅干し
22	火 鯖のおろし煮	青菜ときのこのお浸し	キャベツと胡瓜昆布サラダ・沢庵	花麩のすまし汁	麦御飯	りんご	沢庵・しその実漬
23	水 生姜焼き	チーズサラダ	ピーマンと人参の金平・しば漬	石狩汁	御飯	オレンジ	しば漬・野沢菜漬
24	木 魚のネギたれ	ゴーヤと茄子の味噌炒め	なます・昆布佃煮	ポテフ	御飯	パイナップル	昆布佃煮・白菜漬
25	金 タンドリーチキン	カリフラワーひよこ豆のサラダ	レンコンとベーコンの甘辛炒め・茄子漬	豆乳みそスープ	御飯	梨	茄子漬・べったら漬
26	土 鯖の味噌煮	炒り豆腐	オクラの湯葉和え・かつおかつお漬	ほうれん草のすまし汁	御飯	杏仁豆腐	かつおかつお漬・高菜漬
27	日 鯖子の塩だれ炒め	ほうれん草のしらす和え		ポテトオニオンスープ	御飯	パイナップル	味噌漬・しば漬
28	月 あじの南蛮漬け	レンコンと大豆のそぼろ煮	オクラの湯葉和え・奈良漬	ほうとう汁	御飯	りんご	奈良漬・胡瓜漬
29	火 鶏の照り焼き	南瓜の加マヨサラダ	トマトのマリネ・昆布佃煮	ニラ玉スープ	御飯	梨	昆布佃煮・白菜漬
30	水 魚のムニエル	リャンパンサンスウ	茄子の田舎・かつおかつお漬	ぶたごぼろ汁	御飯	抹茶ババロア	かつおかつお漬・高菜漬
31	木 トマトひよこ豆のカレー	コールスロー	南瓜コロッケ・らっきょう・福神漬		御飯	バナナ	らっきょう・福神漬