

< 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	水	牛乳 きなこせんべい	しいらのカレーマヨ焼き	金平ごぼう	マカロニスープ	ご飯	りんご	白身魚	牛乳 バイケーキ	牛乳 まがりせんべい	1 水
2	木	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のBBQ風	ビーフンサラダ	もやしの味噌汁	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	2 木
3	金	牛乳 白い風船	ピラフ	和風サラダ	ほうれん草スープ	ピラフ	みかん缶	白身魚	牛乳 プリンタルト	牛乳 チョイスビスケット	3 金
4	土	牛乳 リッツ	ラーメン	ちりめんサラダ		ラーメン	ぶどうゼリー	鶏ミンチ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 おかし	4 土
5	日										5 日
6	月	牛乳 ウエハース	塩サバ	高野豆腐の卵とじ	豆乳スープ	ご飯	オレンジ	白身魚	十五夜ゼリー せんべい	牛乳 チョイスビスケット	6 月
7	火	牛乳 動物ビスケット	チキン南蛮	ブロッコリーの胡麻和え	南瓜の味噌汁	ご飯	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ミニサラダ	7 火
8	水	牛乳 きなこせんべい	すき焼き風煮	コーンマヨサラダ	キノコスープ	ご飯	バナナ	鶏ミンチ	フルーチェ 味しらべ	牛乳 雪の宿	8 水
9	木	牛乳 アンパンマンビスケット	ニベの西京焼き	ひじきの炒り煮	けんちん汁	ご飯	りんご	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	9 木
10	金	牛乳 ウエハース	照り焼きチキン	ジャーマンポテト	白菜の味噌汁	ご飯	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ハッピーターン	10 金
11	土	牛乳 マンナビスケット	ほうれん草のクリームシチュー	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	11 土
12	日										12 日
13	月										13 月
14	火	牛乳 白い風船	茄子と豚肉の味噌炒め	ほうれん草のツナナムル	かきたま汁	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳 レモンバウンドケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	14 火
15	水	牛乳 卵ボーロ	塩鮭 ㇿーれㇿ	キャベツのバスタ 卵焼き	ブロッコリーツナマヨ ミニオンズポテト	ふりかけおにぎり	パイ缶	白身魚	牛乳 カステラ	牛乳 マリー	15 水
16	木	牛乳 動物ビスケット	豚肉のべっこう煮	うどんサラダ	すまし汁	ご飯	オレンジ	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ	16 木
17	金	牛乳 リッツ	サバの味噌煮	ハムと胡瓜のゴマドレサラダ	肉団子スープ	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳 お好み焼き	牛乳 カントリーマーム	17 金
18	土	牛乳 きなこせんべい	和風焼うどん	胡麻ドレサラダ		うどん	バナナ	鶏ミンチ	牛乳 チョイスビスケット	牛乳 おかし	18 土
19	日										19 日
20	月	牛乳 アンパンマンビスケット	カレイのバター醤油焼き	ほうれん草の胡麻和え	オクラのスープ		みかん	白身魚	牛乳 チキンナゲット	牛乳 味しらべ	20 月
21	火	牛乳 ウエハース	から揚げ	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 ロールケーキ	牛乳 雪の宿	21 火
22	水	牛乳 動物ビスケット							牛乳 フライドポテト	牛乳 ハッピーターン	22 水
23	木	牛乳 白い風船	肉じゃが	リャンパンサンスウ	白菜のとろみスープ	ご飯	りんご	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	23 木
24	金	牛乳 卵ボーロ	鯖のオーロラソース	ほうれん草のソテー	えのきの味噌汁	ご飯	パイナップル	白身魚	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ミニサラダ	24 金
25	土	牛乳 マンナビスケット	親子丼		キャベツスープ	ご飯	みかん缶	鶏ミンチ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 おかし	25 土
26	日										26 日
27	月	牛乳 ハーベスト	しいらのおろし煮	カリフラワーのサラダ	ほうれん草のすまし汁	ご飯	バナナ	白身魚	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	27 月
28	火	牛乳 リッツ	ハンバーガー	スパゲティサラダ	卵スープ	ハンバーガーパン	りんご	白身魚	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 カントリーマーム	28 火
29	水	牛乳 きなこせんべい	タンドリーチキン	さつま芋サラダ	コンソメスープ	ご飯	みかん	鶏ミンチ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 味しらべ	29 水
30	木	牛乳 アンパンマンビスケット	サバの胡麻味噌焼き	切り干し大根の煮物	もずくスープ	ご飯	オレンジ	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 星食べよ	30 木
31	金	牛乳 白い風船	南瓜カレーライス	カリフラワーのサラダ		ご飯	ヨーグルト	鶏ミンチ	ぶどうジュース ハロウィンのお菓子	牛乳 ハッピーターン	31 金

< 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	水	南瓜のそぼろ煮	納豆	炒りツナ漬	豆腐の味噌汁	御飯
2	木	オムレツ	インゲンの胡麻和え	海苔の佃煮	油揚げの味噌汁	御飯
3	金	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	ほうれん草シュウマイ	つぼ漬	小松菜の味噌汁	御飯
4	土	金平ごぼう	さんま	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
5	日	いこみこうや	キャベツの胡麻和え	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
6	月	切り干し大根の煮物	卵焼き	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
7	火	南瓜のそぼろ煮	春雨サラダ	めんたいこ	大根菜の味噌汁	御飯
8	水	金平ごぼう	キャベツの塩昆布和え	しば漬	さつまいもの味噌汁	御飯
9	木	ウインナー	じゃがいものコーンクリーム煮	マーマレード	南瓜のスープ	食パン
10	金	五目豆	インゲンの胡麻和え	ふりかけ	もやしの味噌汁	御飯
11	土	ひじきの炒り煮	納豆	桜漬	じゃがいもの味噌汁	御飯
12	日	ししゃも	切り干し大根の煮物	ふりかけ	わかめの味噌汁	御飯
13	月	茄子の煮物	シューマイ	たいみそ	豆腐の味噌汁	御飯
14	火	いこみこうや	カリフラワーの金平	ふりかけ	ほうれん草の味噌汁	御飯
15	水	がんもの煮物	ほうれん草シュウマイ	めんたいこ	南瓜の味噌汁	御飯
16	木	金平ごぼう	さんま	桜漬	玉葱の味噌汁	御飯
17	金	南瓜のそぼろ煮	インゲンのおかか和え	海苔の佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
18	土	アスパラベーコン	納豆	つぼ漬	油揚げの味噌汁	御飯
19	日	ししゃも	金平ごぼう	ふりかけ	なめこの味噌汁	御飯
20	月	ひじきの炒り煮	インゲンの胡麻和え	めんたいこ	小松菜の味噌汁	御飯
21	火	ペンネサラダ	ウインナー	チョコジャム	コーンスープ	ロールパン
22	水	がんもの煮物	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	木	南瓜のそぼろ煮	さんま	海苔の佃煮	玉葱の味噌汁	御飯
24	金	高野豆腐とエビの卵とじ	納豆	沢庵	えのきの味噌汁	御飯
25	土	ししゃも	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	日	いこみこうや	切り干し大根の煮物	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
27	月	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	火	南瓜のそぼろ煮	納豆	野沢菜漬	わかめの味噌汁	御飯
29	水	切り干し大根の煮物	卵焼き	ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
30	木	オムレツ	ソテー	いちごジャム	野菜スープ	食パン
31	金	金平ごぼう	ブロッコリーのおかか和え	めんたいこ	さつまいもの味噌汁	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	水	カレーうどん	チーズサラダ	福神漬	カレーうどん	プリン	クッキー
2	木	牛肉のブルコギ風	焼きナス	昆布佃煮・奈良漬	えのきとかまぼこのすまし汁	りんご	ココアケーキ
3	金	魚のネギたれ	ひじきと枝豆のツツサラダ	白菜漬・梅干し	さつまいもと厚揚げの味噌汁	パイナップル	ミニパン（さつまいもパン）
4	土	中華丼	リャンバンサンスウ	紅しょうが	根菜汁	ぶどうゼリー	おにぎりせんべい カントリーマーム
5	日	鯖のゆかり焼き	カリフラワーのカニカマサラダ	桜漬・青かっぱ漬	南瓜の味噌汁	パイ缶	二色あんぱい
6	月	味噌ラーメン	大根とハムの中華風サラダ	高菜漬	味噌ラーメン	ヨーグルト	きなこ蒸しパン
7	火	魚のトマトソース	さつま揚げと里芋の煮物	青かっぱ漬・しその実	ポトフ	バナナ	ガトーレーズン 味噌汁BBQ
8	水	比 大葉チズフライ	ほうれん草バスタ・シュウマイ	カリフラワー胡麻ドレ	白菜のコトコトスープ	梅菜おにぎり	バームクーヘン
9	木	豚丼	胡瓜とわかめの酢の物	紅しょうが	大根の味噌汁	プリン	キャロットケーキ
10	金	鶏のチリソース	南瓜のサラダ	茄子のツツ漬	キャベツの味噌汁	パイナップル	クリームパン
11	土	魚の胡麻みそ焼	高野豆腐の卵とじ	青かっぱ漬・つぼ漬	けんちん汁	フルーツカクテル	コアラのマーチ まがりせんべい
12	日	肉団子の中華風きのこソース	青梗菜の挽肉炒め	高菜漬・梅干し	ピーマン汁	洋梨缶	カスタードケーキ
13	月	魚のおろし煮	炒り豆腐	青かっぱ漬・らっきょう漬	ほうとう汁	薄皮饅頭	きのこ・たけのこの里 ハッピーターン
14	火	三色丼	大根のサッパリ梅漬	紅しょうが	ごぼうの味噌汁	梨ゼリー	南瓜の蒸しパン
15	水	鮭のネギ味噌焼	ひじきのサラダ	野沢菜漬・かかり漬	ミネストローネ	バナナ	かりんとう黒糖・ミニサラダ
16	木	煮込みハンバーグ	さつま芋とりんごのサラダ	味噌漬・らっきょう	もずくスープ	オレンジ	桃山・雪の宿
17	金	あじの南蛮漬け	厚揚げとニラの中華炒め	しば漬・梅干し	オクラの味噌汁	パイナップル	ミニパン（いちごツイスト）
18	土	肉みそ焼うどん	カリフラワーのｶｰﾎﾞサラダ	高菜漬	ニラときのこのｽｰﾌﾟ	ぶどうゼリー	アップルケーキ
19	日	鯖の胡麻醤油焼き	オクラとわかめの酢の物	青かっぱ漬・かかり漬	豆腐の味噌汁	フルーツみつ豆缶	チョコパイ
20	月	マーボー豆腐	ほうれん草のチヂミ胡麻和え	高菜漬・沢庵	ワカメｽｰﾌﾟ	みかん	ホームパイ・星食べよ
21	火	ナポリタン	カリフラワー青じそ漬		青梗菜の卵トロトロｽｰﾌﾟ	ナポリタン	抹茶と甘納豆の蒸しパン
22	水	豚肉の塩だれ炒め	マカロニのｶｰﾎﾞサラダ	つぼ漬・昆布佃煮	青菜の味噌汁	オレンジ	水ようかん
23	木	魚のムニエル	青菜ときのこのお浸し	かかり漬・胡瓜漬	ニラときのこのｽｰﾌﾟ	りんご	ロールケーキ（いちご）
24	金	カレーライス	フルーツサラダ	らっきょう・福神漬		ヨーグルト	ミニパン（バナナパン）
25	土	鯖の味噌煮	白菜の和え物	甘酢生姜・茄子漬	豚ごぼう汁	バナナ	パイの実・ぼたぼた焼き
26	日	鶏肉と里芋の煮物	ブロッコリーのあんかけ	高菜漬・つぼ漬	もやしｽｰﾌﾟ	パイ缶	紫芋饅頭
27	月	魚の中華風あんかけ	インゲンの和え物	かかり漬・しその実	かき玉汁	りんご	アルフォート・サッポロポテトベジタブル
28	火	親子丼	カリフラワーとひよこ豆のサラダ	桜漬	青さの味噌汁	ヨーグルト	おふのラスク
29	水	鯖の煮つけ	茶碗蒸し	青かっぱ漬・茄子漬	大根と揚げの味噌汁	栗御飯	誕生日ケーキ
30	木	八宝菜	ごぼうサラダ	奈良漬・白菜漬	星のｽｰﾌﾟ	キウイ	ミニたい焼き
31	金	魚のﾊﾞｰﾁｭｰﾙ焼	千切り大根の洋風煮	甘酢生姜・胡瓜風味	厚揚げの味噌汁	オレンジ	ミニパン（じゃりパン）

◆◆◆◆◆ 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	水	チキン南蛮	西京みそドレサラダ	高野豆腐の寄せ煮 らっきょう	トマトスープ	御飯	バナナ	らっきょう 梅干し
2	木	赤魚の煮物	カニカマサラダ	栗とさつまいもの白和え 野沢菜漬	豚汁	栗ご飯	抹茶ババロア	野沢菜漬 べったら漬
3	金	生姜焼き	りんごサラダ	もやし味噌バター炒め 茄子漬	マカロニスープ	御飯	オレンジ	茄子漬 しば漬
4	土	魚の野菜あんかけ	大根の梅おかか和え	卵の花 味噌漬	わかめの味噌汁	御飯	りんご	味噌漬 しその実
5	日	茄子と豚肉の味噌炒め	ほうれん草のしらす和え		ポテトオニオンスープ	御飯	黄桃缶	沢庵 しば漬
6	月	魚の洋風焼き	レタスサラダ	南瓜のいとこ煮 味噌漬	豆乳スープ	御飯	オレンジ	味噌漬 白菜漬
7	火	鶏の塩麴焼き	豆のサラダ	レンコンの甘辛煮 奈良漬	茄子の味噌汁	御飯	いちごゼリー	奈良漬 胡瓜漬
8	水	鮭の味噌マヨ焼き	オクラと茄子の梅肉和え	ジャーマンポテト 高菜漬	カレースープ	御飯	パイナップル	高菜漬 昆布の佃煮
9	木	青椒肉絲	春雨サラダ	トマリネ 梅干し	とろろ昆布汁	御飯	りんご	梅干し 野沢菜漬
10	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 昆布の佃煮
11	土	べっこう煮	カリフラワーのたらこマヨ和え	春菊の煮びだし かつおの漬	ツナいり味噌汁	御飯	バナナ	かつおの漬 しば漬
12	日	鯖の朝鮮焼き	もずく酢		小松菜の味噌汁	御飯	甘夏みかん缶	べったら漬 しその実
13	月	ハヤシライス	竹輪と切り干し大根のサラダ	南瓜のクロック アスパラベーコン炒め 福神漬		ハヤシライス	フルーツカクテル	福神漬
14	火	鯖の青しそ焼き	ゴーヤと茄子の味噌炒め	キャベツと胡瓜塩昆布サラダ 白菜漬	梅そうめん汁	御飯	パイナップル	白菜漬 つぼ漬
15	水	豚肉のキムチ炒め	うどんの胡麻ドレサラダ	里芋のそぼろ煮 昆布の佃煮	豆乳味噌スープ	御飯	ピーチゼリー	昆布の佃煮 しば漬
16	木	魚の梅おかか焼き	トマトとチズサラダ	煮豆 茄子漬	なめこの味噌汁	御飯	りんご	茄子漬 しその実
17	金	鶏のオーロ焼き	ちりめんサラダ	ほうれん草の胡麻和え 甘酢生姜	大根とベーコンのスープ	御飯	バナナ	甘酢生姜 べったら漬
18	土	カレーの磯辺焼き	五色なます	鶏レバーしぐれ煮 紅しょうが	青梗菜の味噌汁	御飯	オレンジ	紅しょうが 野沢菜漬
19	日	ゴボウと牛肉の炒め煮	もやしの中華風ナムル		野菜スープ	御飯	パイナップル	桜漬 しその実
20	月	アジフライ	ツナトマトサラダ	茄子の田楽 奈良漬	さつまいもの味噌汁	御飯	りんご	奈良漬 梅干し
21	火	筑前煮	切り干し大根の胡麻マヨサラダ	オクラのおかか和え 甘酢生姜	しめじの味噌汁	御飯	梨	甘酢生姜 味噌漬
22	水	魚の西京焼き	ゴーヤチャンプル	なます 茄子漬	レタススープ	御飯	バナナ	茄子漬 しば漬
23	木	すき焼き風煮	たらこのポテサラ	茄子の田舎煮 白菜漬	ごま味噌汁	炊き込みご飯	みかん	白菜漬 桜漬
24	金	しいらのマヨパン粉焼	シーザーサラダ	里芋の胡麻煮 べったら漬	春雨スープ	御飯	オレンジ	べったら漬 しその実
25	土	ポークケチャップ	柚子ドレサラダ	オクラの湯葉和え 梅干し	呉汁	御飯	コーヒゼリー	梅干し 青かっぱ漬
26	日	ぶりの照り焼き	ささみのマヨ和え		大根葉の味噌汁	御飯	黄桃缶	しば漬 白菜漬
27	月	タンドリーチキン	野菜胡麻マヨサラダ	オクラのポン酢和え 味噌漬	白菜の味噌汁	御飯	オレンジ	味噌漬 紅しょうが
28	火	魚のみぞれあん	海藻サラダ	アスパラのバター醤油炒め 高菜漬	肉団子のスープ	御飯	バナナ	高菜漬 べったら漬
29	水	マーボー茄子	ビーフンサラダ	菜の花の辛し和え 梅干し	トマトのかき玉汁	御飯	杏仁豆腐	梅干し しその実
30	木	魚のアップリース	じゃがいものチズ煮	おろし和え 桜漬	えのきの味噌汁	御飯	みかん	桜漬 昆布の佃煮
31	金	トマトひよこ豆のカレー	コールスロー	ローズカツ らっきょう 福神漬		御飯	バナナ	らっきょう 福神漬