



# 10月献立表



10月の献立のテーマは「秋の食材を味わおう」です。

今月の旬の食材は…さつまいも、きのこ、ほうれん草、柿です。

日	曜	献立名	午後のおやつ
1	火	焼きそば・ベイクドおさつ・バナナ	ヨーグルトムース
2	水	運動会	
3	木	若鶏の中華風炒め・きゅうりと大根の即席漬・バナナ	サツマイモパイ
4	金	白身魚のきのこソースかけ・茹ブロッコリー・ごまヨネーズサラダ・柑橘類	梅ごはん
5	土	肉じゃが・キャベツの即席漬・バナナ	市販お菓子
7	月	魚の味噌焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	フルーツポンチ
8	火	エビフライ・茹キャベツ・ひじきの煮付・柑橘類	米粉のガトーショコラ
9	水	コーンクリームスパゲッティ・茹ブロッコリー・りんご	豆乳くずもち
10	木	卵の野山焼き・ジャコサラダ・粉ふきいも・バナナ	ウインナーパイ
11	金	れんこんドライカレー・だいこんの酢のもの・りんご <b>※ご飯はいりません</b>	ふかし芋
12	土	鶏肉のいなか煮・小松菜の浸し・バナナ	市販お菓子
15	火	所外保育	ドーナツ
16	水	肉だんごスープ・中華あえ・りんご	利休饅頭
17	木	焼魚・きんぴら・短冊サラダ・バナナ	レアヨーグルトケーキ
18	金	<b>お楽しみ献立</b> <b>※ご飯はいりません</b> きのこご飯・鶏肉の照焼き・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・味噌汁・みかん	洋風おこし
19	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	市販お菓子
21	月	魚のチーズ焼き・和風サラダ・かぼちゃの甘煮・りんご	ジャムサンド
22	火	親子うどん・かえりの佃煮・バナナ	パインゼリー
23	水	鶏肉のカレー焼・はくさいとほうれん草のごまあえ・れんこんのおかか煮・みかん	スイートポテト
24	木	豆腐のまりあげ・切干大根の酢のもの・さつまいもの煮付・バナナ	しょうゆ焼きそば
25	金	豚汁・納豆の磯和え・みかん	ココアクッキー
26	土	焼豆腐の含め煮・キャベツの浸し・バナナ	市販お菓子
28	月	さばのケチャップ煮・小松菜とひじきの和えもの・粉ふきいも・りんご	ヨーグルト和え
29	火	焼肉・ベイクドポテト・みかん	誕生日ケーキ
30	水	ホワイトシチュー・ブロッコリーのごまあえ・バナナ	こぎつねごはん
31	木	ムニエル・ほうれん草のソテー・かぼちゃサラダ・柿	プリン





# 10月離乳献立表



日	曜	献立名
1	火	煮込みそば・茹おさつ・バナナ
2	水	運動会
3	木	チキンスープ・茹大根・柑橘類
4	金	白身魚のスープ・茹ブロッコリー・柑橘類
5	土	肉じゃが・茹キャベツ・バナナ
7	月	白身魚の煮つけ・茹かぼちゃ・バナナ
8	火	煮魚・茹キャベツ・柑橘類
9	水	煮込みスパ・茹ブロッコリー・果物
10	木	野菜スープ・茹野菜つ・バナナ
11	金	そばろスープ・茹だいこん・果物
12	土	鶏肉と野菜のスープ・茹小松菜・バナナ
15	月	所外保育
16	火	そばろスープ・茹野菜・果物
17	木	煮魚・茹きゅうり・バナナ
18	金	チキンスープ・茹ブロッコリー・みかん
19	土	野菜スープ・かえりのふりかけ・バナナ
21	月	白身魚のスープ・茹かぼちゃ・果物
22	火	煮込みうどん・かえりのふりかけ・バナナ
23	水	チキンスープ・茹はくさい・みかん
24	木	豆腐のスープ・茹野菜・バナナ
25	金	豚汁・納豆・みかん
26	土	豆腐のスープ・茹キャベツ・バナナ
28	月	煮魚・茹小松菜・果物
29	火	ミートスープ・茹ポテト・みかん
30	水	チキンスープ・茹ブロッコリー・バナナ
31	木	白身魚と野菜の煮つけ・茹ほうれん草・果物

