



10月献立表



☆10月献立のテーマは「秋の食材を味わおう」

、月の旬の食材は…さつまいも・大根・白菜・ほうれん草・生しいたけです。

日	曜	献立表	午後のおやつ
1	水	卵の野山焼き・ジャコサラダ・粉ふきいも・柑橘類	シュガートースト
2	木	魚のきのこソースかけ・茹ブロッコリー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	フライドおさつ
3	金	和風ハンバーグ・ごま酢あえ・にんじんの甘煮・柑橘類	小倉蒸しパン
4	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	お菓子
6	月	魚の味噌マヨネーズ焼・和風サラダ・かぼちゃの甘煮・柑橘類	黄な粉ボール
7	火	エビフライ・茹キャベツ・ひじきの煮付・バナナ	オレンジババロア
8	水	コーンクリームスパゲッティ・茹ブロッコリー・柑橘類	メロンパン
9	木	鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ・粉ふきいも・バナナ	子狐ご飯
10	金	れんこんドライカレー・だいこんの酢のもの・柑橘類 ※ご飯はいりません	じゃこのせトースト
11	土	炒め豆腐・塩もみキュウリ・バナナ	お菓子
14	火	遠足	ドーナツ
15	水	豚肉のソース煮・野菜ソテー・ベイクドかぼちゃ・バナナ	バナナゼリー
16	木	焼魚・きんぴら・短冊サラダ・柑橘類	炊き込みご飯
17	金	焼きそば・かえりの佃煮・バナナ	チーズケーキ
18	土	肉じゃが・キャベツの即席漬・柑橘類	お菓子
20	月	魚の照焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	黒糖くずもち
21	火	豚肉の生姜焼・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・柑橘類	誕生日ケーキ
22	水	お楽しみ献立 ※ご飯はいりません きのこご飯・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・バナナ	ピザトースト
23	木	ムニエル・ほうれん草のソテー・かぼちゃサラダ・みかん	しょうゆやきそば
24	金	肉だんごスープ・中華あえ・柑橘類	キャロットケーキ
25	土	炒めビーフン・スティックきゅうり・バナナ	お菓子
27	月	さばのケチャップがらめ・小松菜とひじきの和えもの・粉ふきいも・バナナ	レアヨーグルト
28	火	ホワイトシチュー・ブロッコリーの浸し・みかん	黒ゴマ黄な粉クッキー
30	木	親子うどん・納豆の磯和え・みかん	ポテトパイ
31	金	魚の酢豚風・さつまいもの甘煮・ナムル・バナナ	ハロウィンケーキ





10 月 離乳献立表



日	曜	献立表
1	水	ポテトスープ・茹野菜・柑橘類
2	木	白身魚の煮つけ・茹大根・バナナ
3	金	豆腐のスープ・茹野菜・柑橘類
4	土	八宝菜・かえりのふりかけ・バナナ
6	月	煮魚・茹かぼちゃ・柑橘類
7	火	白身魚のスープ・茹キャベツ・バナナ
8	水	煮込みスパ・茹ブロッコリー・柑橘類
9	木	チキンスープ・茹キャベツ・バナナ
10	金	そばろスープ・茹だいこん・柑橘類
11	土	豆腐と野菜の柔らか煮・茹キュウリ・バナナ
14	火	遠足
15	水	ミートスープ・茹野菜・バナナ
16	木	煮魚・茹きゅうり・柑橘類
17	金	煮込みそば・かえりのふりかけ・バナナ
18	土	ミートスープ・茹キャベツ・柑橘類
20	月	春雨スープ・茹かぼちゃ・バナナ
21	火	ミートスープ・茹ブロッコリー・柑橘類
22	水	チキンスープ・茹野菜・バナナ
23	木	白身魚のスープ・茹かぼちゃ・みかん
24	金	そばろスープ・茹野菜・柑橘類
25	土	煮込みビーフン・茹きゅうり・バナナ
27	月	白身魚の煮つけ・茹小松菜・バナナ
28	火	キチンと野菜の柔らか煮・茹ブロッコリーの浸し・みかん
30	木	煮込みうどん・納豆・みかん
31	金	煮魚・茹野菜・バナナ

