



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	魚のかば焼風・冷拌三条・さつまいもの甘煮・みかん	シュガートースト
2	水	五目煮・青菜のごまマヨネーズ和え・梨	ミカンマフィン
3	木	魚のチーズ焼き・和風サラダ・かぼちゃの煮付・バナナ	マカロニのあべかわ風
4	金	中華丼・きゅうりと大根の即席漬・柑橘類 ※ご飯はいりません	パインケーキ
5	土	運動会	
7	月	いかとこんにゃくの煮付・はくさいの浸し・梨	フライドおさつ
8	火	豆腐のまり揚げ・キャベツのレモン酢和え・にんじんの煮付・柑橘類	ピーチケーキ
9	水	牛肉の甘辛煮・茹キャベツ・ポテトサラダ・バナナ	おはぎ
10	木	カレーうどん・ナムル・みかん	かぼちゃ蒸しパン
11	金	牛レバーのごまみそあえ・酢のもの・粉ふきいも・バナナ	シュガーパイ
12	土	高野豆腐の卵とじ・ごまきゅうり・みかん	お菓子
15	火	れんこんドライカレー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	キャロットジュースケーキ
16	水	若鶏の中華風炒め・かぼちゃのオイル焼き・みかん	トウモロコシ蒸しパン
17	木	さばのみそ煮・はくさいとほうれん草のごまあえ・フライドおさつ・バナナ	豆乳くずもち
18	金	☆ 遠 足 ☆	
19	土	炒め豆腐・大根の即席漬・バナナ	お菓子
21	月	焼魚・かぼちゃの煮付・白あえ・ぶどう	ゼリー
23	水	ひじきのオムレツ・れんこんのおかか煮・茹ブロッコリー・みかん	サツマイモ蒸しパン
24	木	豚汁・納豆の磯和え・バナナ	かぼちゃモンブラン
25	金	お楽しみ献立 ※ご飯はいりません	
		きのこご飯・鶏のから揚げ・コロコロサラダ・茹ブロッコリー・みかん	セサミトースト
26	土	炒めビーフン・塩もみキュウリ・バナナ	お菓子
28	月	ムニエル・れんこんのごまマヨサラダ・茹キャベツ・バナナ	スノーボールクッキー
29	火	醤油ラーメン・かえりの佃煮・みかん	誕生日ケーキ
30	水	ホワイトシチュー・短冊サラダ・バナナ	パインケーキ
31	木	うずみ・しらすと小松菜の和えもの・みかん	豆乳ババロア





10月 離乳献立



日	曜	献立名
1	火	白身魚の煮つけ・さつまいもの甘煮・みかん
2	水	五目煮・青菜の煮浸し・オレンジ
3	木	白身魚の野菜あんかけ・かぼちゃの煮付・バナナ
4	金	中華スープ・きゅうりと大根の即席漬・柑橘類
5	土	運動会
7	月	白身魚の煮付・はくさいの浸し・オレンジ
8	火	豆腐とチキンのスープ・にんじんの煮付・柑橘類
9	水	牛肉と野菜の柔らか煮・マッシュポテト・バナナ
10	木	煮込みうどん・茹で野菜・みかん
11	金	レバーペースト・マッシュポテト・バナナ
12	土	高野豆腐の卵とじ・ごまきゅうり・みかん
15	火	野菜スープ・大根のコロコロ煮・バナナ
16	水	チキンスープ・かぼちゃの煮つけ・みかん
17	木	白身魚の野菜スープ・マッシュおさつ・バナナ
18	金	☆ 遠 足 ☆
19	土	炒め豆腐・大根の即席漬・バナナ
21	月	焼魚・かぼちゃの煮付・ぶどう
23	水	そばろスープ・茹ブロッコリー・みかん
24	木	豚汁・納豆・バナナ
25	金	チキンスープ・茹ブロッコリー・みかん
26	土	ビーフンのとやさいの煮込・コロコロキュウリ・バナナ
28	月	煮魚・茹キャベツ・バナナ
29	火	醤油ラーメン・かえりのふりかけ・みかん
30	水	ミートスープ・野菜サラダ・バナナ
31	木	うずみ・しらすと小松菜サラダ・みかん

