

# 10月 献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
ミートスパゲティ 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	ホッケの煮付け 小松菜のゴマ和え もずくすサラダ 麩としめじの味噌汁 フルーツ	鶏つくね きゅうりとちくわの梅和え 油揚げの味噌汁 フルーツ	揚げ出し豆腐 バンバンジー風サラダ わかめスープ フルーツ	豚肉のエリンギ巻き じゃがいもの千切炒め もやしの味噌汁 フルーツ	ニラ玉丼 コーンサラダ ふのりの味噌汁 フルーツ
ひき肉 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり 海藻 人参 豆腐 油揚げ ねぎ	ホッケ 小松菜 油揚げ もずく レタス きゅうり 人参 麩 しめじ 豆腐	鶏ひき肉 玉ねぎ しめじ きゅうり ちくわ 梅干し 油揚げ 豆腐 わかめ	豆腐 えのき 人参 しめじ 鶏ささ身 きゅうり レタス クラゲ わかめ なるど	豚肉 エリンギ アスパラ じゃがいも 人参 ベーコン もやし 小松菜 豆腐	ニラ 卵 鶏肉 たけのこ コーン レタス きゅうり ハム ふのり 豆腐 ねぎ
おせんべい 牛乳	パン 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	カステラ 牛乳	ドーナツ 牛乳	スイートポテト 野菜ジュース
9	10	11	12	13	14
	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
スポーツの日	えび塩ラーメン トマトサラダ 煮卵 フルーツ	たらのホイル焼き かぼちゃ煮 大根の味噌汁 フルーツ	回鍋肉風炒め 大根のそぼろ煮 卵スープ フルーツ	レバーのから揚げ トマト もやしとニラの炒め物 里芋の味噌汁 フルーツ	キーマカレー ブロッコリーサラダ チーズ フルーツ
	えび メンマ ほうれん草 ねぎ トマト きゅうり 人参 ブロッコリー 卵	たら 玉ねぎ しめじ えのき 人参 かぼちゃ ひき肉 大根 小松菜 豆腐	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ひき肉 ねぎ 卵 えのき わかめ	鶏レバー トマト もやし ニラ しめじ 人参 里芋 油揚げ 豆腐	ひき肉 玉ねぎ しめじ じゃがいも ビーマン 人参 ブロッコリー きゅうり
	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	りんごのパウンドケーキ 牛乳	栗きんとん 牛乳	卵サンド 牛乳
16	17	18	19	20	21
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
そうめん エリンギの炒め物 しそ昆布 フルーツ	豚ロースの味噌焼き 千切りキャベツ レンコンのツナ煮 レタススープ フルーツ	天ぷら じゃこサラダ ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	鮭のガーリックマヨ焼き ブロッコリー 切干大根煮 小松菜の味噌汁 フルーツ	根菜の甘辛煮 春雨サラダ なめこ汁 フルーツ	マーボー卵丼 きゅうりの梅和え オニオンスープ フルーツ
鶏肉 かまぼこ ほうれん草 エリンギ ビーマン 人参 じゃがいも しそ昆布	豚肉 キャベツ レンコン ツナ 人参 レタス しめじ えのき	鶏肉 さつまいも まいたけ しらす干し きゅうり 人参 レタス ねぎ わかめ 豆腐	鮭 ブロッコリー しいたけ 切干大根 人参 さつま揚げ 小松菜 豆腐 油揚げ	鶏肉 さつまいも レンコン 人参 きゅうり ハム レタス なめこ 豆腐 ねぎ	ひき肉 人参 しいたけ 卵 きゅうり もやし 梅干し 玉ねぎ えのき わかめ
クッキー 牛乳	パン 牛乳	焼きいも 牛乳	おこわ 牛乳	いももち 牛乳	シフォンケーキ スポン
23	24	25	26	27	28
りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース
焼きそば レタスサラダ 豆乳の味噌汁 フルーツ	栗ご飯 ささ身のフライ ミートポテトパイ サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	おでん マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	さわらの味噌焼き ほうれん草の納豆和え 中華サラダ かに玉スープ フルーツ	豚汁 ポパイサラダ 煮豆 フルーツ	かぼちゃシチュー いかの酢の物 チーズ フルーツ
豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ブロッコリー かぶ しめじ 油揚げ	栗 鶏ささ身 じゃがいも ひき肉 しめじ きゅうり 人参 かぶ しいたけ 中華菜	大根 卵 ちくわ こんにやく 人参 きゅうり ハム コーン もやし 油揚げ 豆腐	さわら ほうれん草 納豆 きゅうり 人参 クラゲ レタス カニカマ 卵 えのき	豚肉 人参 じゃがいも 豆腐 キャベツ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ いか キャベツ きゅうり 人参 もやし チーズ
パン 牛乳	ケーキ 牛乳	パパロア ジュース	おさつトースト 牛乳	モンブラン 牛乳	ビスケット 牛乳
30	31				
りんごジュース	野菜ジュース	(午前おやつ)			
山菜うどん もやしのカレー風味 小女子の佃煮 フルーツ	ケチャップライス ミートローフ ひじきの炒め物 かぼちゃスープ フルーツ	(献立)			アレルギーの子に ついては代替食で 対応しています。 例. 卵→タンパク質を含む 肉や魚など 麺類→春雨やビーフン などの類似品
鶏肉 山菜 かまぼこ 麩 もやし ベーコン 人参 ビーマン 小女子の佃煮	コーン ひき肉 玉ねぎ 卵 アスパラ ひじき ビーマン 人参 たけのこ かぼちゃ	(主な食材)		ひよこ・ちゅうりつふ たんぼぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	
パン 牛乳	ゼリー 牛乳	(午後おやつ)			