



# 10月 幼児食献立表



日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1 金	ふりかけご飯 おからナゲット 胡瓜のおかかあえ レバー汁	白米 ふりかけ 木綿豆腐 おから マヨネーズ 胡瓜 糸かつお 鶏レバー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ みそ		黒ゴマサンド 牛乳 食パン 黒ゴマペースト	18 月	麦ご飯 さばのおろし煮 麩チャンブルー 冬瓜のみそ汁	白米 押し麦 さば 大根 ねぎ キャベツ 人参 からし菜 車麩 卵 ポーク缶 冬瓜 厚揚げ ねぎ みそ		アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウィンナー
2 土	生薑焼き弁 ワカメと白菜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 わかめ 人参 ツナ缶 絹豆腐 アーサ ねぎ		芋けんぴ チーズ 牛乳	19 火	ご飯 ユーリンチー ジャーマンポテト ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ じゃが芋 玉ねぎ ウインナー ビーマン ワカメ 玉ねぎ ねぎ		ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 卵 バター マーブルシロップ
4 月	豆腐のドライカレー弁 ブロッコリーサラダ かき玉汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 木綿豆腐 ブロッコリー 人参 ツナ缶 卵 小松菜		レーズンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 レーズン ベーキングパウダー	20 水	ビーフカレー キャベツサラダ モズクスープ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース キャベツ ツナ缶 かいわれ 人参 モズク ねぎ		練乳小豆蒸しパン 牛乳 豆乳 練乳 ホットケーキミックス 小倉あん
5 火	ご飯 さばの竜田揚げ 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	白米 サバ トマト 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ たら 卵 冬瓜 しめじ ねぎ みそ		スイートポテト 牛乳 さつま芋 砂糖 バター 生クリーム	21 木	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 鮭 マヨネーズ チーズ ブロッコリー ごぼう 人参 ツキアゲ こんにやく たら ごま 大根 アーサ ねぎ みそ		バナナクッキー 牛乳 ホットケーキミックス バナナ 砂糖 油
6 水	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ 卵ときのこのスープ	スパゲティ 合挽き ひじき 玉ねぎ ビーマン 人参 トマト レタス 人参 りんご コーン 卵 えのき ねぎ		ジュシーおにぎり サキイカ 白米 昆布 ツナ缶 ねぎ 人参	22 金	雑穀米ご飯 秋刀魚の蒲焼 マカロニサラダ 白菜のみそ汁	白米 雑穀米 秋刀魚 ブロッコリー マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ 白菜 しめじ ねぎ みそ		マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター コーンフレーク オートミール きな
7 木	ご飯 魚のもみじ焼き クーペイリチー キャベツのみそ汁	白米 白身魚 人参 マヨネーズ ブロッコリー 刻み昆布 切干大根 人参 豚肉 たら こんにやく キャベツ 人参 油揚げ みそ		チョコチップ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 ココア 油 チョコチップ 牛乳	23 土	焼きそば 小松菜の和え物 大根のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 小松菜 人参 ちくわ 大根 ワカメ ねぎ みそ		黒糖 チーズ 牛乳
8 金	タコライス 胡瓜ちくわ わかめスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト チーズ 胡瓜 ちくわ わかめ しめじ 玉ねぎ ねぎ		カレーチースラスク 牛乳 食パン チーズ カレー粉 マヨネーズ	25 月	ご飯 カラフル麻婆豆腐 南瓜サラダ アーサ汁	白米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 卵 玉ねぎ チーズ マヨネーズ アーサ えのき ねぎ		ソーメンチャンプ お茶 ソーメン 玉ねぎ ツナ缶 たら
9 土	チャーハン ワカメの和え物 鶏スープ	白米 ポーク 玉ねぎ 人参 からし菜 卵 ワカメ 胡瓜 ツナ缶 鶏むね肉 キャベツ		はちやぐみ レーズン 牛乳	26 火	フィッシュバーガー 野菜サラダ クラムチャウダー	パン 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 ゆで卵 玉ねぎ マヨネーズ レタス 胡瓜 トマト じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ 牛乳 グリンピース		いなり寿司 お茶 白米 椎茸 人参 いなりあげ
11 月	ビビンバ弁 もずく酢 なめこ汁	白米 豚肉 人参 玉ねぎ たら もやし もずく 胡瓜 絹豆腐 なめこ ねぎ みそ		メロンパンスコーン 牛乳 バター 砂糖 卵 ホットケーキミックス バニラエッセンス	27 水	もちきびご飯 豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜とちくわの煮物 うどん汁	白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん 冬瓜 ちくわ うどん ねぎ		ヒラヤーチー 牛乳 卵 小麦粉 ねぎ ツナ缶
12 火	玄米ご飯 魚の天ぷら 豆腐チャンブルー ソーメン汁	白米 玄米 白身魚 てんぷら粉 ブロッコリー もやし ツナ缶 人参 木綿豆腐 からし菜 ソーメン ねぎ		プリン クラッカー	28 木	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 さつま芋 鮭 みそ トマト ひじき 人参 豚肉 しらたき 大豆 たら ゆし豆腐 ねぎ		わらびもち 牛乳 芋くず 砂糖 死オカ きなこ
13 水	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 卵 パン粉 じゃが芋 卵 人参 胡瓜 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 セロリ		大学芋 牛乳 さつま芋 こま 砂糖 油	29 金	ご飯 南瓜コロッケ もやしのカレーソテー コンソメスープ ハローウィンメニュー	白米 南瓜 玉ねぎ 合挽き 卵 小麦粉 パン粉 油 もやし 人参 ビーマン ちくわ 玉ねぎ 人参 パセリ		ハローウィンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 ホットケーキミックス 牛乳 チョコ
14 木	お弁当会 & お誕生会			大学芋 牛乳 さつま芋 こま 砂糖 油	30 土	ケチャップライス キャベツの和え物 ワカメのみそ汁	白米 ウインナー 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ		コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン
15 金	《17日沖繩そばの日》 三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮			油みそおにぎり 焼ししゃも 白米 みそ ツナ缶 油 砂糖	※ 食材の都合により献立を変更することがあり ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。				
16 土	ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき たら 春雨 白菜 ちくわ 鶏むね肉 冬瓜 人参 こんにやく ねぎ		ビスコ ブルーシ 牛乳					