



10月分 0歳児離乳食献立表

		10:00～11:00				
日 曜		7 ～ 8ヶ月頃	ミルク		9 ～ 11ヶ月頃	ミルク
1	水	つぶしがゆ(米15) あか魚のだし風味煮(赤魚10だし汁) リンゴのくたくた煮10 ほうれん草の卵黄汁(卵黄5ホウレン草5玉葱15人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) あか魚の赤ちゃん煮付(赤魚15だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 ほうれん草のかき卵汁(卵5ホウレン草5玉葱20人参5だし汁醤油)	○
2	木	つぶしがゆ(米15) 豆腐と野菜のくたくた煮(豆腐20玉葱3人参3ピーマン3だし汁醤油) パナナのあらつぶし10 お麴とわかめのすまし汁(焼麴1若布少々玉葱15人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) 豆腐と野菜のくたくた煮(豆腐25玉葱3人参3ピーマン3だし汁醤油) パナナのスライス10 お麴とわかめのすまし汁(焼麴1若布少々玉葱20人参5だし汁醤油)	○
3	金	つぶしがゆ(米15) とり肉のトマト煮(とり肉10トマト3玉葱3野菜スープ) 小松菜のおかか煮(小松菜10カツオブシ少々だし汁) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋10玉葱10人参3葱3味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉のトマト煮(とり肉15トマト3玉葱3野菜スープ) 小松菜のおかか煮(小松菜10カツオブシ少々だし汁) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋15玉葱10人参3葱3味噌汁上澄み)	○
4	土	つぶしがゆ(米15) とり肉のいそ風味煮(鶏肉10若布少々だし汁) かぼちゃのころころ煮(南瓜10だし汁) ほうれん草のすまし汁(ホウレン草5玉葱10人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) とり肉のいそ風味煮(鶏肉15若布少々だし汁) かぼちゃのころころ煮(南瓜10だし汁) ほうれん草のすまし汁(ホウレン草5玉葱15人参5だし汁醤油)	○
6	月	つなとほうれん草の赤ちゃんスパゲティ(マカロニ乾10水煮ツナ10ホウレン草3玉葱3人参3野菜スープ醤油) ブロッコリのくたくた煮(ブロッコリ10だし汁) かぼちゃの豆乳スープ(南瓜10玉葱10野菜スープ 無調製豆乳)	○		つなとほうれん草の赤ちゃんスパゲティ(マカロニ乾15水煮ツナ15ホウレン草3玉葱3人参3野菜スープ醤油) ブロッコリのくたくた煮(ブロッコリ10だし汁) かぼちゃの豆乳スープ(南瓜15玉葱10野菜スープ 無調製豆乳)	○
7	火	つぶしがゆ(米15) 高野豆腐の肉煮込み(高野豆腐2鶏肉5玉葱3人参3葱3だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 じゃが芋の味噌汁(じゃが芋10玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) 高野豆腐の肉煮込み(高野豆腐4鶏肉5玉葱3人参3葱3だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 じゃが芋の味噌汁(じゃが芋15玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○
8	水	つぶしがゆ(米15) 豆腐のつなあんかけ(豆腐20水煮つな5玉葱5だし汁醤油片栗粉) 人参のおかか煮(人参10カツオブシ少々だし汁) ブロッコリのスープ(ブロッコリ10玉葱10野菜スープ醤油)	○		全がゆ(米20) 豆腐のつなあんかけ(豆腐30水煮つな5玉葱5だし汁醤油片栗粉) 人参のおかか煮(人参10カツオブシ少々だし汁) ブロッコリのスープ(ブロッコリ10玉葱15野菜スープ醤油)	○
9	木	つぶしがゆ(米15) とり肉のコーンクリーム煮(鶏肉10人参5野菜スープコーンクリーム少々) トマト10 白菜と小松菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉のコーンクリーム煮(鶏肉15人参5野菜スープコーンクリーム少々) トマト10 白菜と小松菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○
10	金	つぶしがゆ(米15) 赤ちゃん八宝菜風(鶏肉10白菜5チンゲン菜5人参5だし汁醤油) パナナのあらつぶし10 キャベツの味噌汁(若布少々キャベツ10玉葱10味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) 赤ちゃん八宝菜風(豚肉赤身10白菜5チンゲン菜5人参5だし汁醤油) パナナのスライス10 キャベツの味噌汁(若布少々キャベツ10玉葱10味噌汁上澄み)	○
11	土	つぶしがゆ(米15) とり肉とブロッコリのくたくた煮(鶏肉10ブロッコリ5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 白菜と玉ねぎの味噌汁(白菜10玉葱10人参5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉とブロッコリのくたくた煮(鶏肉10ブロッコリ5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 白菜と玉ねぎの味噌汁(白菜10玉葱10人参5味噌汁上澄み)	○
13	月	ス ポ ー ツ の 日				
14	火	つぶしがゆ(米15) とり肉の葱ソース(鶏肉10葱5だし汁醤油) トマト10 小松菜のすまし汁(小松菜10玉葱10人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) とり肉の葱ソース(鶏肉15葱5だし汁醤油) トマト10 小松菜のすまし汁(小松菜10玉葱10人参5だし汁醤油)	○
15	水	つぶしがゆ(米15) かれいのいそ風味煮(かれい10若布少々だし汁) キャベツのくたくた煮(キャベツ10人参5だし汁醤油) かぼちゃの味噌汁(南瓜10玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) かれいのいそ風味煮(かれい15若布少々だし汁) キャベツのくたくた煮(キャベツ10人参5だし汁醤油) かぼちゃの味噌汁(南瓜15玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○
16	木	つぶしがゆ(米15) あか魚と野菜のくたくた煮(赤魚10ブロッコリ3キャベツ3人参3だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 さつま汁(サツマ芋10大根10人参3葱3味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) あか魚の野菜あんかけ(赤魚15ブロッコリ3キャベツ3人参3だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 さつま汁(サツマ芋10大根10人参5葱5味噌汁上澄み)	○
17	金	つぶしがゆ(米15) とり肉とほうれん草のクリーム煮(鶏肉10ホウレン草3人参3野菜スープ 無調製豆乳) パナナのあらつぶし10 小松菜のすまし汁(小松菜5玉葱10人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) とり肉とほうれん草のクリーム煮(鶏肉10ホウレン草3人参3野菜スープ 無調製豆乳) パナナのスライス10 小松菜のすまし汁(小松菜5玉葱15人参5だし汁醤油)	○
18	土	つぶしがゆ(米15) 赤ちゃん肉じゃが(鶏肉10じゃが芋10玉葱5人参5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 白菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) 赤ちゃん肉じゃが(鶏肉15じゃが芋10玉葱5人参5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 白菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○
20	月	くたくたうどんのつなあんかけ(うどん20水煮ツナ10人参3葱3だし汁醤油片栗粉) 大根のだし風味煮(大根10だし汁醤油) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋10キャベツ10人参5味噌汁上澄み)	○		くたくたうどんのつなあんかけ(うどん30水煮ツナ15人参3葱3だし汁醤油片栗粉) 大根のだし風味煮(大根10だし汁醤油) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋15キャベツ10人参5味噌汁上澄み)	○
21	火	つぶしがゆ(米15) とり肉のトマト煮(とり肉10トマト5野菜スープ) ブロッコリのくたくた煮(ブロッコリ10だし汁) 白菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉のトマト煮(とり肉15トマト5野菜スープ) ブロッコリのくたくた煮(ブロッコリ10だし汁) 白菜の味噌汁(白菜10小松菜5人参5味噌汁上澄み)	○
22	水	つぶしがゆ(米15) 鮭のほぐし10 パナナのあらつぶし10 かぼちゃの味噌汁(南瓜15玉葱10味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) 鮭のあらほぐし10 パナナのスライス10 かぼちゃの味噌汁(南瓜20玉葱10味噌汁上澄み)	○
23	木	つぶしがゆ(米15) とり肉とブロッコリのくたくた煮(鶏肉10ブロッコリ5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 小松菜と玉ねぎの味噌汁(小松菜10玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) ぶた肉とブロッコリのくたくた煮(豚肉赤身15ブロッコリ5だし汁醤油) リンゴのくたくた煮10 小松菜と玉ねぎの味噌汁(小松菜10玉葱10葱5味噌汁上澄み)	○
24	金	つぶしがゆ(米15) とり肉とさつま芋のうま煮(鶏肉10サツマ芋10だし汁醤油) トマト10 大根と小松菜の味噌汁(大根10小松菜5葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉とさつま芋のうま煮(鶏肉15サツマ芋10だし汁醤油) トマト10 大根と小松菜の味噌汁(大根10小松菜5葱5味噌汁上澄み)	○
25	土	つぶしがゆ(米15) 赤ちゃんおでん(鶏肉10大根10里芋10人参5だし汁醤油) ほうれん草のおかか煮(ホウレン草5人参5カツオブシだし汁) パナナのあらつぶし10	○		全がゆ(米20) 赤ちゃんおでん(鶏肉15大根10里芋15人参5だし汁醤油) ほうれん草のおかか煮(ホウレン草5人参5カツオブシだし汁) パナナのスライス10	○
27	月	つぶしがゆ(米15) つなとさつま芋のあらつぶし(水煮つな10サツマ芋10野菜スープ) チンゲン菜のくたくた煮(チンゲン菜10だし汁醤油) キャベツの味噌汁(キャベツ10人参5葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) つな入りさつま芋バーグ(水煮つな15サツマ芋15片栗粉少々) チンゲン菜のくたくた煮(チンゲン菜10だし汁醤油) キャベツの味噌汁(キャベツ15人参5葱5味噌汁上澄み)	○
28	火	つぶしがゆ(米15) とり肉と野菜の豆乳煮込み(鶏肉10ブロッコリ3人参3だし汁 無調整豆乳) パナナのあらつぶし10 ほうれん草のスープ(ホウレン草5玉葱15人参5野菜スープ醤油)	○		全がゆ(米20) とり肉と野菜の豆乳煮込み(鶏肉15ブロッコリ3人参3だし汁 無調整豆乳) パナナのスライス10 ほうれん草のスープ(ホウレン草5玉葱20人参5野菜スープ醤油)	○
29	水	つぶしがゆ(米15) さけのほぐし10 キャベツのくたくた煮(キャベツ10人参5だし汁醤油) お麴とわかめのすまし汁(焼麴少々若布少々玉葱15人参5だし汁醤油)	○		全がゆ(米20) さけのあらほぐし15 キャベツのくたくた煮(キャベツ10人参5だし汁醤油) お麴とわかめのすまし汁(焼麴少々若布少々玉葱15生しいたけ5人参5だし汁醤油)	○
30	木	つぶしがゆ(米15) とり肉と小松菜の豆乳煮込み(鶏肉10小松菜5人参5無調製豆乳だし汁醤油) 梨のくたくた煮10 大根の味噌汁(大根10人参5葱5味噌汁上澄み)	○		全がゆ(米20) とり肉と小松菜の豆乳煮込み(鶏肉15小松菜5人参5無調製豆乳だし汁醤油) 梨のくたくた煮10 大根の味噌汁(大根10人参5葱5味噌汁上澄み)	○
31	金	つぶしがゆ(米15) 赤ちゃんすき焼き(豆腐20鶏肉5白菜10葱5だし汁醤油) さつま芋とブロッコリのころころ煮(サツマ芋10ブロッコリ5だし汁) リンゴのくたくた煮10	○		全がゆ(米20) 赤ちゃんすき焼き(豆腐25牛肉赤身10白菜15葱5だし汁醤油) さつま芋とブロッコリのころころ煮(サツマ芋10ブロッコリ5だし汁) リンゴのくたくた煮10	○

毎月19日は食育の日



10月分 0歳児離乳食献立表

10:00～11:00				
日 曜	7 ～ 8ヶ月頃	ミルク	9 ～ 11ヶ月頃	ミルク
1 水	つぶしがゆ あか魚のだし風味煮 リンゴのくたくた煮 ほうれん草の卵黄汁	○	全がゆ あか魚の赤ちゃん煮付 リンゴのくたくた煮 ほうれん草のかき卵汁	○
2 木	つぶしがゆ 豆腐と野菜のくたくた煮 パナナのあらつぶし お麴とわかめのすまし汁	○	全がゆ 豆腐と野菜のくたくた煮 パナナのスライス お麴とわかめのすまし汁	○
3 金	つぶしがゆ とり肉のトマト煮 小松菜のおかか煮 ジャが芋の味噌汁	○	全がゆ とり肉のトマト煮 小松菜のおかか煮 ジャが芋の味噌汁	○
4 土	つぶしがゆ とり肉のいそ風味煮 かぼちゃのとうろ煮 ほうれん草のすまし汁	○	全がゆ とり肉のいそ風味煮 かぼちゃのころろ煮 ほうれん草のすまし汁	○
6 月	つなとほうれん草の赤ちゃんスパゲティ ブロッコリのくたくた煮 かぼちゃの豆乳スープ	○	つなとほうれん草の赤ちゃんスパゲティ ブロッコリのくたくた煮 かぼちゃの豆乳スープ	○
7 火	つぶしがゆ 高野豆腐の肉煮込み リンゴのくたくた煮 ジャが芋の味噌汁	○	全がゆ 高野豆腐の肉煮込み リンゴのくたくた煮 ジャが芋の味噌汁	○
8 水	つぶしがゆ 豆腐のつなあんかけ 人参のおかか煮 ブロッコリのスープ	○	全がゆ 豆腐のつなあんかけ 人参のおかか煮 ブロッコリのスープ	○
9 木	つぶしがゆ とり肉のコーンクリーム煮 トマト 白菜と小松菜の味噌汁	○	全がゆ とり肉のコーンクリーム煮 トマト 白菜と小松菜の味噌汁	○
10 金	つぶしがゆ 赤ちゃん八宝菜風 パナナのあらつぶし キャベツの味噌汁	○	全がゆ 赤ちゃん八宝菜風 パナナのスライス キャベツの味噌汁	○
11 土	つぶしがゆ とり肉とブロッコリのくたくた煮 リンゴのくたくた煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	○	全がゆ とり肉とブロッコリのくたくた煮 リンゴのくたくた煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	○
13 月	ス ポ ー ツ の 日			
14 火	つぶしがゆ とり肉の葱ソース トマト 小松菜のすまし汁	○	全がゆ とり肉の葱ソース トマト 小松菜のすまし汁	○
15 水	つぶしがゆ かわいいいそ風味煮 キャベツのくたくた煮 かぼちゃの味噌汁	○	全がゆ かわいいいそ風味煮 キャベツのくたくた煮 かぼちゃの味噌汁	○
16 木	つぶしがゆ あか魚と野菜のくたくた煮 リンゴのくたくた煮 さつま汁	○	全がゆ あか魚の野菜あんかけ リンゴのくたくた煮 さつま汁	○
17 金	つぶしがゆ とり肉とほうれん草のクリーム煮 パナナのあらつぶし 小松菜のすまし汁	○	全がゆ とり肉とほうれん草のクリーム煮 パナナのスライス 小松菜のすまし汁	○
18 土	つぶしがゆ 赤ちゃん肉じゃが リンゴのくたくた煮 白菜の味噌汁	○	全がゆ 赤ちゃん肉じゃが リンゴのくたくた煮 白菜の味噌汁	○
20 月	くたくたうどんのつなあんかけ 大根のだし風味煮 ジャが芋の味噌汁	○	くたくたうどんのつなあんかけ 大根のだし風味煮 ジャが芋の味噌汁	○
21 火	つぶしがゆ とり肉のトマト煮 ブロッコリのくたくた煮 白菜の味噌汁	○	全がゆ とり肉のトマト煮 ブロッコリのくたくた煮 白菜の味噌汁	○
22 水	つぶしがゆ 鮭のほぐしめし パナナのあらつぶし かぼちゃの味噌汁	○	全がゆ 鮭のあらほぐし パナナのスライス かぼちゃの味噌汁	○
23 木	つぶしがゆ とり肉とブロッコリのくたくた煮 リンゴのくたくた煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	○	全がゆ ぶた肉とブロッコリのくたくた煮 リンゴのくたくた煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	○
24 金	つぶしがゆ とり肉とさつま芋のうま煮 トマト 大根と小松菜の味噌汁	○	全がゆ とり肉とさつま芋のうま煮 トマト 大根と小松菜の味噌汁	○
25 土	つぶしがゆ 赤ちゃんおでん ほうれん草のおかか煮 パナナのあらつぶし	○	全がゆ 赤ちゃんおでん ほうれん草のおかか煮 パナナのスライス	○
27 月	つぶしがゆ つなとさつま芋のあらつぶし チンゲン菜のくたくた煮 キャベツの味噌汁	○	全がゆ つな入りさつま芋バーグ チンゲン菜のくたくた煮 キャベツの味噌汁	○
28 火	つぶしがゆ とり肉と野菜の豆乳煮込み パナナのあらつぶし ほうれん草のスープ	○	全がゆ とり肉と野菜の豆乳煮込み パナナのスライス ほうれん草のスープ	○
29 水	つぶしがゆ さけのほぐしめし キャベツのくたくた煮 お麴とわかめのすまし汁	○	全がゆ さけのあらほぐし キャベツのくたくた煮 お麴とわかめのすまし汁	○
30 木	つぶしがゆ とり肉と小松菜の豆乳煮込み 梨のくたくた煮 大根の味噌汁	○	全がゆ とり肉と小松菜の豆乳煮込み 梨のくたくた煮 大根の味噌汁	○
31 金	つぶしがゆ 赤ちゃんすき焼き さつま芋とブロッコリのとうろ煮 リンゴのくたくた煮	○	全がゆ 赤ちゃんすき焼き さつま芋とブロッコリのころろ煮 リンゴのくたくた煮	○

毎月19日は食育の日

10月予定献立表



(3歳未満児食)

午前間食				昼 食	午後間食	
日	曜	牛乳	おやつ		牛乳	おやつ
1	水	○	せんべい	軟飯 さばの煮付 キャベツと小松菜のいそ和え リンゴ ほうれん草のかき卵汁	○	ビスケット
2	木	○	おかき	軟飯 厚揚げの野菜たっぷり南蛮だれ ブロッコリ パナナ お麩とわかめの味噌汁	○	★リンゴのカップケーキ
3	金	○	リンゴ	軟飯 とり肉のごま揚げ 白菜と小松菜のおかか和え トマト じゃが芋の味噌汁	○	せんべい
4	土	○	ビスケット		○	クラッカー
6	月	○	ウエハース	ツナカレースパゲティ ウィンナ ブロッコリのゆかり和え チーズ かぼちゃの豆乳スープ	○	おかき
7	火	○	クラッカー	軟飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え リンゴ	○	★きなこおはぎ
8	水		ヨーグルト	軟飯 いわしハンバーグの照り焼きソース レンコンと切り干し大根のごまマヨサラダ ミニゼリー ブロッコリのスープ	○	クッキー
9	木	○	野菜ボーロ	軟飯 こくまチキン 野菜のナムル トマト 白菜の味噌汁	○	★ほうれん草カステラ
10	金	○	ビスケット	軟飯 八宝菜 チキンナゲット キャベツのいそ和え パナナ	○	せんべい
11	土	○	せんべい		○	クッキー
13	月			ス ポ ー ツ の 日		
14	火	○	バナナ	軟飯 油淋鶏 マカロニサラダ トマト 小松菜のすまし汁	○	★カラフルゼリー
15	水	○	クラッカー	お か ず 入 り 弁 当	○	カステラ
16	木	○	おかき	☆ 誕生会献立 ☆ きのこごはん あか魚のカレー揚げ ブロッコリのこんぶ和え リンゴ さつま汁	○	新ハロウィンデザート (国産かぼちゃプリン)
17	金	○	ウエハース	軟飯 スパゲティ入り炒りどり パナナ 小松菜のすまし汁	○	クラッカー
18	土	○	せんべい		○	ビスケット
20	月	○	サブレ	根菜入りカレーうどん がんもの煮付 じゃが芋の和風サラダ ミニゼリー	○	ウエハース
21	火	○	リンゴ	軟飯 とり肉の生姜風味 チンゲン菜のこんぶ和え トマト 白菜の味噌汁	○	★さつま芋ドーナツ
22	水	○	おかき	軟飯 根菜のラタトゥイユ風 ヒジキの和風サラダ パナナ	○	クラッカー
23	木	○	ビスケット	軟飯 チャプチェ ブロッコリ リンゴ 小松菜の味噌汁	○	★ふかし芋
24	金		ヨーグルト	軟飯 チキンフライ 白菜と小松菜のおかか和え トマト 大根とさつま芋の味噌汁	○	野菜かりんとう
25	土	○	クラッカー		○	サブレ
27	月	○	クッキー	軟飯 ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜とブロッコリの和えもの ふかし芋 キャベツの味噌汁	○	バームクーヘン
28	火	○	ウエハース	軟飯 ゆで豚ごまソース 柿 ほうれん草のスープ	○	★さつま芋とリンゴ のかさね煮
29	水	○	バナナ	軟飯 鮭のみそマヨ焼き 拌三絲 チーズ お麩とわかめのすまし汁	○	せんべい
30	木	○	ビスケット	軟飯 とり肉のバーベキューソース チンゲン菜のしらす和え 梨 大根の味噌汁	○	★豆腐のお好み焼き
31	金	○	クラッカー	軟飯 すき焼き風煮 さつま芋ごまサラダ リンゴ	○	クッキー

◇毎月19日は「食育の日」です。季節の食材を話し合うなど家族で食事をたのしむ日にしてはいかがでしょうか。

◇午後のおやつで『★』のついている日は手作りおやつの日です。

◇今月のおすすめ食材は“きのこ”です。秋から冬が旬の『ぶなしめじ』や『まいたけ』は、いろいろな調理方法でたのしめます。

給食では、きのこごはんや和え物、すまし汁等を提供していきます。

毎月19日は食育の日



10 月 予 定 献 立 表

(3歳以上児食)

日 曜	副 食	午後間食	
		牛乳	おやつ
1 水	さばの煮付 キャベツと小松菜のいそ和え リンゴ ほうれん草のかき卵汁	○	ビスケット
2 木	厚揚げの野菜たっぷり南蛮だれ ブロッコリ バナナ お麩とわかめの味噌汁	○	★リンゴのカップケーキ
3 金	とり肉のごま揚げ 白菜と小松菜のおかか和え トマト じゃが芋の味噌汁	○	せんべい
4 土		○	クラッカー
6 月	ツナカレースパゲティ ウィンナ ブロッコリのゆかり和え チーズ かぼちゃの豆乳スープ	○	おかき
7 火	高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え リンゴ	○	★きなこおはぎ
8 水	いわしハンバーグの照り焼きソース レンコンと切り干し大根のごまマヨサラダ ミニゼリー ブロッコリのスープ	○	クッキー
9 木	こくまチキン 野菜のナムル トマト 白菜の味噌汁	○	★ほうれん草カステラ
10 金	八宝菜 チキンナゲット キャベツのいそ和え バナナ	○	せんべい
11 土		○	クッキー
13 月	ス ポ ー ツ の 日		
14 火	油淋鶏 マカロニサラダ トマト 小松菜のすまし汁	○	★カラフルゼリー
15 水	お か ず 入 り 弁 当	○	カステラ
16 木	☆ 誕生会献立 ☆ きのこごはん あか魚のカレー揚げ ブロッコリのこんぶ和え リンゴ さつま汁	○	新ハロウィンデザート (国産かぼちゃプリン)
17 金	スパゲティ入り炒りどり バナナ 小松菜のすまし汁	○	クラッカー
18 土		○	ビスケット
20 月	根菜入りカレーうどん がんもの煮付 じゃが芋の和風サラダ ミニゼリー	○	ウエハース
21 火	とり肉の生姜風味 チンゲン菜のこんぶ和え トマト 白菜の味噌汁	○	★さつま芋ドーナツ
22 水	根菜のラトウユ風 ヒジキの和風サラダ バナナ	○	クラッカー
23 木	チャプチェ ブロッコリ リンゴ 小松菜の味噌汁	○	★ふかし芋
24 金	チキンフライ 白菜と小松菜のおかか和え トマト 大根とさつま芋の味噌汁	○	野菜かりんとう
25 土		○	サブレ
27 月	ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜とブロッコリの和えもの ふかし芋 キャベツの味噌汁	○	バームクーヘン
28 火	ゆで豚ごまソース 柿 ほうれん草のスープ	○	★さつま芋とリンゴのかさね煮
29 水	鮭のみそマヨ焼き 拌三絲 チーズ お麩とわかめのすまし汁	○	せんべい
30 木	とり肉のバーベキューソース チンゲン菜のしらす和え 梨 大根の味噌汁	○	★豆腐のお好み焼き
31 金	すき焼き風煮 さつま芋ごまサラダ リンゴ	○	クッキー

◇毎月19日は「食育の日」です。季節の食材を話し合うなど家族で食事をたのしむ日にしてはいかがでしょうか。

◇午後のおやつで『★』のついている日は手作りおやつの日です。

◇今月のおすすめ食材は“きのこ”です。秋から冬が旬の『ぶなしめじ』や『まいたけ』は、いろいろな調理方法でたのしめます。
給食では、きのこごはんや和え物、すまし汁等を提供していきます。

毎月19日は食育の日



10 がつ の よてい こんだて ひょう

日	曜	ふくしょく	(3さいいじょうじしよく)	
			ぎゅうにゅう	おやつ
1	水	さばのにつけ きゃべつとこまつなのいそあえ りんご ほうれんそうのかきたまごじる	○	びすけっと
2	木	あつあげのやさいたっぷりなんばんだれ ぶろっこり ばなな おふとわかめのみそしる	○	★りんごのかつぶけーき
3	金	とりにくのごまあげ はくさいとこまつなのおかかあえ とまと じゃがいものみそしる	○	せんべい
4	土		○	くらっかー
6	月	つなかれーすばげてい ういんな ぶろっこりのゆかりあえ ちーず かぼちゃのとうにゅうすーぶ	○	おかき
7	火	こうや豆腐のたまごとじ ほうれんそうのごまあえ りんご	○	★きなこおはぎ
8	水	いわしはんぱ一ぐのてりやきそーす れんこんときりぼしだいこんのごまよさらだ みにぜりー ぶろっこりのすーぶ	○	くつきー
9	木	こくうまちきん やさいのなむる とまと はくさいのみそしる	○	★ほうれんそうかすてら
10	金	はっぼうさい ちきんなげつと きゃべつのいそあえ ばなな	○	せんべい
11	土		○	くつきー
13	月	す ぽ ー つ の ひ		
14	火	ゆーりんちー まかろにさらだ とまと こまつなのすましじる	○	★からふるぜりー
15	水	お か ず い り べ ん と う	○	かすてら
16	木	☆ たんじょうかいこんだて ☆ きのこごはん あかうおのかれーあげ ぶろっこりのこんぶあえ りんご さつまじる	○	しんはろういんでざーと (こくさんかぼちゃぶりん)
17	金	すばげていりりりどり ばなな こまつなのすましじる	○	くらっかー
18	土		○	びすけっと
20	月	こんさいいりかれーうどん がんものにつけ じゃがいものわふうさらだ みにぜりー	○	うえは一す
21	火	とりにくのしょうがふうみ ちんげんさいのこんぶあえ とまと はくさいのみそしる	○	★さつまいもどーなつ
22	水	こんさいのらたといゆふう ひじきのわふうさらだ ばなな	○	くらっかー
23	木	ちゃぶちえ ぶろっこり りんご こまつなのみそしる	○	★ふかしいも
24	金	ちきんふらい はくさいとこまつなのおかかあえ とまと だいこんとさつまいものみそしる	○	やさいかりんとう
25	土		○	さぶれ
27	月	ちくわのいそべあげ ちんげんさいとぶろっこりのあえもの ふかしいも きゃべつのみそしる	○	ばーむくーへん
28	火	ゆでぶたごまそーす かき ほうれんそうのすーぶ	○	★さつまいもとりんごのかさねに
29	水	さけのみそまよやき ばんさんすう ちーず おふとわかめのみそしる	○	せんべい
30	木	とりにくのばーべきゅーそーす ちんげんさいのしらすあえ なし だいこんのみそしる	○	★とうふのおこのみやき
31	金	すきやきふうに さつまいもごまさらだ りんご	○	くつきー

◇毎月19日は「食育の日」です。季節の食材を話し合うなど家族で食事をたのしむ日にしてはいかがでしょうか。

◇午後のおやつで『★』のついている日は手作りおやつの日です。

◇今月のおすすめ食材は“きのこ”です。秋から冬が旬の『ぶなしめじ』や『まいたけ』は、いろいろな調理方法でたのしめます。

給食では、きのこごはんや和え物、すまし汁等を提供していきます。