

毎月19日は食育の日

10月分 0歳児離乳食献立表



日 曜	10:00～11:00		
	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	
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ビーマン3だし汁醤油) バナナのあらつぶし10 お麸とわかめのすまし汁(焼麸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ビーマン3だし汁醤油) バナナのスライス10 お麸とわかめのすまし汁(焼麸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) ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋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) ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋15玉葱10人参3葱3味噌だし汁)	○
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) かぼちゃのとろとろ煮(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) かぼちゃのとろとろ煮(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 ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋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 ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋15玉葱10葱5味噌だし汁)	○
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味噌だし汁)	○
10 金	つぶしがゆ(米15)赤ちゃん八宝菜風(鶏肉10白菜5チキン菜5人参5だし汁醤油) バナナのあらつぶし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チキン菜5人参5だし汁醤油) バナナのスライス10 キャベツの味噌汁(若布少々キャベツ10玉葱10味噌だし汁)	○
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味噌だし汁)	○

ス ポ ー ツ の 日

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玉葱5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味噌だし汁)	○
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味噌だし汁)	○
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) バナナのあらつぶし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) バナナのスライス10 小松菜のすまし汁(小松菜5玉葱10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ジャガ芋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3人参3味噌汁上澄み)	○ 全がゆ(米20)赤ちゃん肉じゃが(鶏肉15ジャガ芋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味噌だし汁)	○
20 月	くたくたうどんのつなあんかけ(ウドン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) ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋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(ウドン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) ジャガ芋の味噌汁(ジャガ芋15キャベツ10人参5味噌だし汁)	○
21 火	つぶしがゆ(米15)とり肉のトマト煮(とり肉10トマ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味噌だし汁)	○
22 水	つぶしがゆ(米15)鮭のほぐし10 バナナのあらつぶし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 バナナのスライス10 かぼちゃの味噌汁(南瓜20玉葱10味噌だし汁)	○
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味噌だし汁)	○
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サツマ芋5葱5味噌だし汁)	○
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) バナナのあらつぶし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) バナナのスライス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味噌だし汁)	○
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) バナナのあらつぶし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) バナナのスライス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) お麸とわかめのすまし汁(焼麸少々若布少々玉葱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) お麸とわかめのすまし汁(焼麸少々若布少々玉葱15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無調整豆乳だし汁醤油) 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無調整豆乳だし汁醤油) 梨のくたくた煮10 大根の味噌汁(大根10人参5葱5味噌だし汁)	○
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とろとろ煮(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鶏肉赤身10白菜10葱5だし汁醤油) さつま芋とブロッコリのとろとろ煮(サツマ芋10ブロッコリ5だし汁) リンゴのくたくた煮10	○

10月分 0歳児離乳食献立表



日曜	10:00~11:00		ミルク	9 ~ 11ヶ月頃	ミルク
	7 ~ 8ヶ月頃	9 ~ 11ヶ月頃			
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 バナナのあらつぶし お麸とわかめのすまし汁	○ 全がゆ 豆腐と野菜のくたくた煮 バナナのスライス お麸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 じゃが芋の味噌汁	○ 全がゆ とり肉のトマト煮 小松菜のおかか煮 じゃが芋の味噌汁	○		
4 土	つぶしがゆ とり肉のいそ風味煮 かぼちゃのとろとろ煮 ほうれん草のすまし汁	○ 全がゆ とり肉のいそ風味煮 かぼちゃのころころ煮 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 じゃが芋の味噌汁	○ 全がゆ 高野豆腐の肉煮込み リンゴのくたくた煮 じゃが芋の味噌汁	○		
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 バナナのあらつぶし キャベツの味噌汁	○ 全がゆ 赤ちゃん八宝菜風 バナナのスライス 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	○		

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 かれいのいそ風味煮 キャベツのくたくた煮 かぼちゃの味噌汁	○ 全がゆ かれいのいそ風味煮 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 バナナのあらつぶし 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 バナナのスライス 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 じゃが芋の味噌汁	○ くたくたうどんのつなあんかけ 大根のだし風味煮 じゃが芋の味噌汁	○
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 鮭のほぐし身 バナナのあらつぶし かぼちゃの味噌汁	○ 全がゆ 鮭のあらほぐし バナナのスライス 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 バナナのあらつぶし	○ 全がゆ 赤ちゃんおでん ほうれん草のおかか煮 バナナのスライス	○
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 バナナのあらつぶし ほうれん草のスープ	○ 全がゆ とり肉と野菜の豆乳煮込み バナナのスライス ほうれん草のスープ	○
29 水	つぶしがゆ さけのほぐし身 キャベツのくたくた煮 お麸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 お麸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ろとろ煮 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ころ煮 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 バナナ お麸とわかめの味噌汁	○	★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	○	ウェハース	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cker	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	○	野菜ポーロ	軟飯 こくうまチキン 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 バナナ	○	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cker	お か ず 入 り 弁 当		
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	○	新ハロウインデザート (国産かぼちゃプリン)
17	金	○	ウェハース	軟飯 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cker
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	○	ウェハース
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 根菜のラタトイ風 ヒジキの和風サラダ バナナ	○	クラッcker
23	木	○	ビスケット	軟飯 チャプチエ 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cker		○	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	○	ウェハース	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 お麸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cker	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 お麸とわかめの味噌汁	○	★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 ジャガイモの味噌汁	○	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	こくうまチキン 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	○	新ハロウインデザート (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cker
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 ジャガイモの和風サラダ 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	根菜のラタトイ風 ヒジキの和風サラダ バナナ	○	クラッcker
23	木	チャプチ 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 お麸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

(3さいいじょうじしょく)

日	曜	ふくしょく	ごごかんしょく	
			ぎゅう にゅう	おやつ
1	水	さばのにつけ きやべつとこまつのいそあえ 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		○	くらつかー
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ふ	○	おかき
7	火	こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのごまあえ りんご	○	★きなこおはぎ
8	水	いわしはんぱー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まよさらだ みにゼリー ぶろっこりのすーふ	○	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	はっぽうさい ちきんなげっと きやべつのいそあえ ばなな	○	せんべい
11	土		○	くつきー
13	月	す ぼ 一 つ の ひ		
14	火	ゆーりんちー まかろにさらだ とまと こまつのすまじる	○	★からふるゼリー
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 (こくさんかぼちやぶりん)
17	金	すばげていいりいりどり ばなな こまつのすまじる	○	くらつかー
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 みにゼリー	○	うえはーす
21	火	とりにくのしようがふうみ 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	こんさいのらたとういゆふう ひじきのわふうさらだ ばなな	○	くらつかー
23	木	ちゃぶちえ ぶろっこり りんご こまつのみそしる	○	★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 きやべつのみそしる	○	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ふ	○	★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 ちーす おふとわかめのすまじる	○	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

まいつき にち しょくいく ひ きせつ しょくざい はな あ かぞく しょくじ ひ
◇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。

ごご ひ てづく ひ
◇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。

こんげつ しょくざい あき ふゆ しゅん ちょうり ほうとう
◇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。
きぬうしょく あえもの じるなど ていきよう

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。