

10月献立表

日付	曜日	献立名	材料	そよかぜおやつ
3	月	れんこんコロッケ ほうれん草のキッシュ風 トマトスープ	合いびき肉 ジャがいも 玉ねぎ れんこん 卵 ベーコン ほうれん草 マッシュルーム 卵 牛乳 生クリーム チーズ トマト キャベツ 玉ねぎ	菓子、牛乳
4	火	甘辛煮（絵本メニュー） ほうれん草のじゃこごまあえ えのき納豆	豚肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく いんげん ちりめん ほうれん草 もやし 人参 ごま 納豆 えのきたけ ねぎ	もちもちドーナツ 白玉粉 牛乳
5	水	ハヤシライス おからとツナのサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ おから ツナ きゅうり ヨーグルト みかん缶 もも缶 パナナ	菓子、牛乳
6	木	さばの塩焼き 切干大根のソース炒め すまし汁	さば 豚肉 切干大根 もやし 人参 キャベツ かつお節 青のり じゃがいも しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ	さつまいもおにぎり 米 さつまいも
7	金	豚肉と厚揚げの中華炒め 小松菜とツナのサラダ きざみ昆布のおかか煮	豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ たけのこ きくらげ チンゲン菜 生姜 ツナ 小松菜 もやし 人参 刻みこんぶ かつお節	菓子、牛乳
11	火	鶏肉のごまみそ焼 柿なます のっぺい汁	鶏肉 ごま 油揚げ かき 大根 きゅうり 人参 ごま ちくわ 里芋 ごぼう 人参 こんにゃく 白ねぎ	チーズハットク ホットケーキ粉 チーズ ウインナー 牛乳
12	水	パン 豆乳きのこシチュー フレンチサラダ 果物	鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ チンゲン菜 豆乳 ハム キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	菓子、牛乳
13	木	白身魚のバーベキュー風 トマト けんちん汁	ホキ なし レモン トマト 豆腐 油揚げ 大根 人参 ねぎ	ぼうしパン ロールパン マーガリン 卵
14	金	豚肉の柳川風煮物 ひじきとちりめんの酢の物 大学芋	豚肉 卵 ごぼう 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ちりめん 人参 小松菜 もやし ひじき さつまいも ごま	菓子、牛乳
17	月	松風焼き 豆腐のサラダ みそ汁	鶏ひき肉 玉ねぎ ごま 青のり 豆腐 ほうれん草 キャベツ とうもろこし 油揚げ なす 人参 白ねぎ わかめ	菓子、牛乳
18	火	豚肉となすのなべしき 揚げごぼう すまし汁	豚肉 なす ピーマン 人参 ごぼう ごま 豆腐 チンゲン菜 人参 白ねぎ	かぼちゃの米粉クッキー かぼちゃ 米粉 アーモンド粉
19	水	鶏肉のゆかり焼き 切干大根と里芋の旨煮 肉団子スープ	鶏肉 ゆかり ちくわ 切干大根 里芋 人参 豚ひき肉 鶏ひき肉 生姜 白ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 春雨	菓子、牛乳
20	木	白身魚のお好み焼き風 野菜のごま酢あえ きのこのすまし汁	シルバー かつお節 青のり 人参 小松菜 キャベツ とうもろこし ごま 豆腐 玉ねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	焼きおにぎり 米 かつお節
24	月	中華丼 みそ汁 果物	豚肉 うすら卵 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ きくらげ 生姜 油揚げ 人参 ジャがいも えのきたけ ねぎ パナナ	菓子、牛乳
25	火	なす入りハンバーグ れんこんサラダ ポトフ	合いびき肉 なす 玉ねぎ れんこん キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参	オートミール入りナゲット 鶏ひき肉 オートミール 豆腐
26	水	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 相性汁	鶏肉 マーマレード ブロッコリー 人参 とうもろこし ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ スキムミルク	菓子、牛乳
27	木	キスのフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	キス 卵 青のり 鶏肉 ちくわ ひじき 人参 グリンピース 油揚げ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	バナナケーキ バナナ 卵 牛乳 バター
28	金	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ 干しえび入りスープ	豚肉 パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ ハム ジャがいも きゅうり 人参 とうもろこし たけのこ 小松菜 しいたけ 白ねぎ 干しえび	菓子、牛乳
31	月	がんもどきのそぼろ煮 五目和え かぼちゃのプリン	鶏ひき肉 がんもどき さといも 人参 大根 こんにゃく 枝豆 油揚げ 干しいたけ 糸こんにゃく 小松菜 人参 もやし かつお節 かぼちゃ 牛乳 生クリーム	菓子、牛乳

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。



主食提供日（白ご飯はいりません）
今月は12日(水)と24日(月)です。