



10月献立表

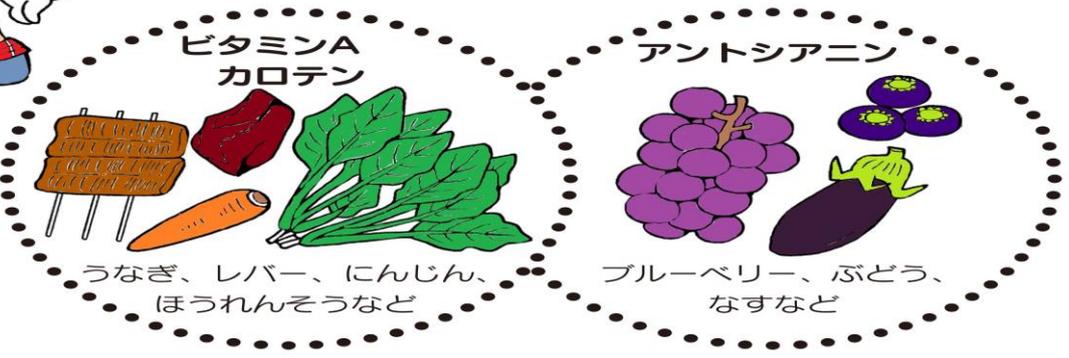


日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	土	ホットドッグ ミニゼリー ブルーン 牛乳	パン粥 ミニゼリー ブルーン 飲み物	飲み物		
3	月	麦ごはん 魚フライタルタルソース ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	たぬきうどん	
4	火	麦ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	ポップコーン ミロミルク	
5	水	パン さつまコロッケ ハムサラダ スープ フルーツ	パン粥 さつま煮 野菜煮 スープ フルーツ	ミニゼリー 豆乳	おにぎり お茶	
6	木	カレー もやしのナムル チーズ 味噌汁 フルーツ	粥 ほうれん草のおひたし 野菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
7	金	きのこご飯 ちくわの肉詰め揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え スープ フルーツ	粥 玉葱煮 かぼちゃの煮物 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット	
8	土	ハムチーズサンド ミニゼリー パナナ 牛乳	パン粥 ミニゼリー パナナ 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
10	月	体 育 の 日				
11	火	麦ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	粥 春雨煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	サツマ蒸しパン 紅茶	
12	水	麦ごはん ボークビーンズ ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	ジャムパン お茶	
13	木	天津飯 れんこんのきんぴら あちやら漬け 味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	金	麦ごはん 酢豚 フレーク和え 味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
15	土	タマゴサンド チーズ ブルーン 牛乳	パン粥 チーズ ブルーン 飲み物	飲み物	ビスケット カルピス	
17	月	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
18	火	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★			ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
19	水	麦ごはん レバーの唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト ビスケット	
20	木	きのこカレー ナムル風煮込み チーズ スープ フルーツ	粥 ほうれん草のおひたし 野菜煮 チーズ スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
21	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ สปาゲッティサラダ スープ フルーツ	粥 人参煮 キャベツ煮 スープ フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	ピザトースト お茶	
22	土	けんちんうどん チーズ ミニゼリー フルーツ	煮込みうどん チーズ ミニゼリー フルーツ	飲み物		
24	月	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃの煮物 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン ミロミルク	
25	火	麦ごはん 千草焼き クイックサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット	
26	水	ミートスパゲッティ チーズぎょうざ スープ フルーツ	煮込みうどん かぼちゃの煮物 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
27	木	豚なべ丼 味噌マヨ和え チーズ 味噌汁 フルーツ	粥 ほうれん草のおひたし 野菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	金	麦ごはん マーボー春雨 ピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	粥 春雨煮 かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	アメリカンドッグ お茶	
29	土	おにぎり ウィンナー チーズ パナナ 牛乳	粥 ウィンナー チーズ パナナ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
31	月	麦ごはん 煮魚 かにかまサラダ 納豆 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 キャベツのおひたし 挽き割り納豆 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット はちみつレモン	

食育便り



目によい食べ物は？



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります