



10月 献立表



R7年度

日	曜	午前おやつ	献立	午後おやつ	離乳食
1	水	ヨーグルト和え	白身魚フライ コールスローサラダ 味噌汁（豆腐）	牛乳 きなこサンド	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
2	木	お茶 せんべい	シューマイ ほうれん草のナムル わかめスープ	お茶 クラッカー	野菜のそぼろ煮 ほうれん草煮 味噌汁
3	金	お茶 ふかし芋	プルコギ丼 青のりポテト 味噌汁（白菜）	牛乳 しらすトースト	野菜のしらす煮 ジャガ芋煮 味噌汁
6	月	お茶 せんべい	大麦の鶏団子スープ トマトとわかめのサラダ バナナ	牛乳 お月見蒸しパン	野菜の豆腐煮 トマト煮 味噌汁
7	火	ヨーグルト	鶏の立田揚げ バンサンスー きのことスープ	お茶 昆布おにぎり	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁
8	水	お茶 せんべい	筑前煮 切干し大根のゴマネーズあえ トマト	牛乳 ジャガ芋おやき	野菜のしらす煮 大根煮 味噌汁
9	木	お茶 バナナ	魚のホイル焼き 粉ふきいも 味噌汁（チンゲン菜）	牛乳 クラッカー	魚の野菜煮 ジャガ芋煮 味噌汁
10	金	お茶 ふかし芋	鶏肉の西京焼き ちりじゃこサラダ はるさめスープ	牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁
14	火	牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ツナサラダ バナナ	お茶 おにぎり	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
15	水	お茶 ふかし芋	カレーライス フレンチサラダ トマト	牛乳 りんごホットケーキ	野菜のしらす煮 ジャガ芋煮 味噌汁
16	木	ヨーグルト和え	白菜のクリーム煮 甘辛肉団子 ブロッコリーのごま酢あえ	お茶 さつま芋煮	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
17	金	お茶 せんべい	魚の塩焼き れんこんのきんぴら 味噌汁（じゃがいも）	牛乳 クラッカー	魚の野菜煮 白菜煮 味噌汁
20	月	お茶 せんべい	鶏肉のごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁	牛乳 南瓜蒸しパン	野菜のそぼろ煮 チンゲン菜煮 味噌汁
21	火	お茶 クラッカー	豚肉のしょうが焼き コロコロスープ チーズ	牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 大根煮 味噌汁
22	水	ヨーグルト	すき焼き煮 春雨サラダ 金時煮豆	お茶 じゃこおにぎり	野菜の豆腐煮 きゅうり煮 味噌汁
23	木	牛乳 せんべい	魚の香り焼き 小松菜のごま和え 味噌汁（南瓜）	お茶 クラッカー	魚の野菜煮 南瓜煮 味噌汁
24	金	お茶 ふかし芋	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁	牛乳 せんべい	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
27	月	お茶 せんべい	豚肉と大根の煮物 わかめフレンチ トマト	牛乳 チーズキャロット蒸しパン	野菜のしらす煮 大根煮 味噌汁
28	火	ヨーグルト和え	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 切干大根と昆布のしょうゆ漬 味噌汁（豆腐）	お茶 ごまおにぎり	野菜の豆腐煮 ジャガ芋煮 味噌汁
29	水	お茶 クラッカー	チキンボトフ ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
30	木	牛乳 メイプルマフィン	煮込みハンバーグ ひじきサラダ かぼちゃのポタージュ	お茶 バナナ	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁
31	金	お茶 せんべい	魚のかば焼き ちくわサラダ 大根スープ	牛乳 クラッカー	魚の野菜煮 トマト煮 味噌汁

|

|

|

|
