

10月の献立表

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	血・肉・骨をつくる	食 品 名	からだの調子を整える	
1	水	牛乳 チーズ	パン カレースープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳	きつねおにぎり	牛乳 パン じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン	
2	木	牛乳 せんべい	さつまいもご飯 魚の煮付け 白菜の香りかえ	吸い物 フルーツ	卵サンド	わかめ 米、さつまいも ごま	玉ねぎ、ねぎ フルーツ	
3	金	牛乳 かりんとう	ご飯 魚のトマトソースかけ ひじきの煮物	みそ汁 フルーツ	お好み焼き	スキムミルク 米 里芋	えのき、ねぎ 玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、人参、トマト缶 人参、さやいんげん	
4	土	牛乳 クラッカー	ピラフ ミートボールのデミソース煮 コンソメスープ	フルーツ	せんべい	ウインナー ミートボール ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参	
5	日							
6	月	牛乳 ビスコ	ご飯 蒸し鶏のねぎソースか ピーンズサラダ	中華スープ フルーツ	ヨーグルトムース	鶏肉 サラダチーズ、ツナフレ ミックスピーンズ、大豆	米 春雨 ねぎ、キャベツ きゅうり	
7	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭チーズフライ パンサンスー	みそ汁 フルーツ	レモンゼリー	スキムミルク 米 わかめ	なす、玉ねぎ、ねぎ トマト きゅうり	
8	水	牛乳 チーズ	パン ミネストローネスープ ツナサラダ	フルーツ 牛乳	サーターアングァー	牛乳 パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参	
9	木	牛乳 せんべい	ご飯 魚の磯辺焼き さつまいもサラダ	吸い物 フルーツ	ホットドック	米 さつまいも	白菜、しめじ、ねぎ ブロッコリー 人参、きゅうり	
10	金	牛乳 クラッカー	(10月誕生日メニュー) ご飯 ハンバーグ ケーキ	三色和え 野菜スープ ケーキ	フルーチェ	鶏肉 合挽肉、豆腐、卵 卵	米 パン粉 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし
11	土	牛乳 ビスコ	みそラーメン お浸し 揚げギョーザ	フルーツ	黒棒	豚肉 ぎょうざ	中華麺 キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ ほうれん草、しめじ	
12	日							
13	月							
14	火	牛乳 かりんとう	ご飯 魚の西京焼き 切干大根の中華和え	豆乳スープ フルーツ	きな粉マカロニ	ベーコン、豆乳 魚 ツナフレック	米 白菜、しめじ フルーツ さやいんげん、コーン 切干大根、人参、きゅうり	
15	水	牛乳 ビスケット	パン 肉団子スープ カニカマサラダ	フルーツ 牛乳	ゆかりしらすおにぎり	牛乳 パン 肉団子 カニカマ	フルーツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン	
16	木	牛乳 チーズ	ご飯 魚のオーロラソース焼 小松菜の煮浸し	みそ汁 フルーツ	フルーツヨーグルト	スキムミルク 米 じゃがいも	玉ねぎ、大根、ねぎ フルーツ 小松菜、人参	
17	金	牛乳 せんべい	マーボー丼 ごま酢和え もずくスープ	フルーツ	ふかしいも	豚肉、豆腐 かまぼこ もずく、卵	米 ごま	玉ねぎ、もやし、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり 竹の子、にら
18	土	牛乳 クラッカー	具うどん いも天 おかか和え	りんごゼリー	ドーナツ	油揚げ、卵、わかめ	うどん さつまいも	ねぎ 小松菜、もやし、人参
19	日							
20	月	牛乳 ビスコ	カレーライス キャベツのさっぱり和え フルーツ	キャンディチーズ	プリン	合挽肉 チーズ わかめ	米、じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、コーン
21	火	牛乳 チーズ	ご飯 魚のおろしポン酢かけ ポークピーンズ	吸い物 フルーツ	じゃこマヨトースト	魚 豚肉、大豆	米 じゃがいも	ほうれん草、えのき 大根 人参、玉ねぎ、トマト缶
22	水	牛乳 ビスケット	パン 中華風コーンスープ パンパンジーサラダ	フルーツ 牛乳	クラッカーサンド	牛乳 パン ハム、卵 ささみ、大豆、煮干し	米 玉ねぎ、ねぎ フルーツ トマト キャベツ、人参	
23	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのさつと煮	かきたま汁 フルーツ	大学芋	卵 鶏肉、チーズ 角天	米 パン粉	玉ねぎ、ねぎ フルーツ トマト キャベツ、人参
24	金	牛乳 クラッカー	ご飯 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物	ミルクスープ フルーツ	アップルマフィン	ハム、牛乳 スキムミルク 魚 厚揚げ	米 キャベツ、しめじ、コーン フルーツ ブロッコリー 大根、人参、さやいんげん	
25	土							
26	日							
27	月	牛乳 ビスケット	ご飯 メンチカツ 茄子の味噌煮	吸い物 フルーツ	マンゴープリン	わかめ メンチカツ 豚肉	米 麩	ねぎ フルーツ キャベツ なす、玉ねぎ、パプリカ
28	火	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のニラ玉焼き マーボー春雨	みそ汁 フルーツ	ヨーグルト蒸しパン	スキムミルク 米 春雨	小松菜、しいたけ フルーツ にら、トマト 人参、ピーマン、にんにく、しょうが	
29	水	牛乳 クラッカー	パン かぼちゃスープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳	鮭おにぎり	牛乳 パン 鶏肉、スキムミルク 海藻ミックス、カニカマ	米 玉ねぎ、ねぎ フルーツ トマト キャベツ、人参	
30	木	牛乳 チーズ	チキンライス コールスローサラダ ポタージュスープ	オレンジゼリー	ストロベリースコーン	鶏肉 ハム 牛乳	米 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参	
31	金	牛乳 せんべい	ご飯 魚のごま油焼き かぼちゃサラダ	吸い物 フルーツ	さつまいもパイ	魚 ハム	米 そうめん	玉ねぎ、ねぎ フルーツ もやし、ピーマン かぼちゃ、人参、きゅうり