



10月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 (月)	麦茶 ハイハイン	そばろ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 じゃがいも
3 (火)	麦茶 お野菜せんべい	煮込みうどん 南瓜のそばろ煮 バナナ	ゆでうどん	鶏挽肉	人参・玉葱・南瓜 バナナ	麦茶 ゼリー
4 (水)	麦茶 ウエハース	肉じゃが 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 蒸しパン
5 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン ミニゼリー トマトスープ	食パン・マカロニ	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・ミニゼリー	麦茶 しらすがゆ
6 (金)	麦茶 ボーロ	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・ふ・みそ	しらす	玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 ゼリー
7 (土)		～運動会～				
10 (火)	麦茶 マンナ	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
11 (水)	麦茶 小魚せんべい	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 パン
12 (木)	麦茶 鉄入りビスケット	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏ささみ	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 お野菜せんべい
13 (金)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 やきいもクッキー
14 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ きゅうり 麦茶	米	しらす	キャベツ・きゅうり・玉葱 人参	
16 (月)	麦茶 かぼちゃクッキー	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・きゅうり・玉葱 もやし・人参	麦茶 じゃが芋



10月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (火)	麦茶 ボーロ	しらすがゆ 鶏肉の煮物 みそ汁	米・みそ	しらす・鶏肉	玉葱・きゅうり・人参 わかめ	麦茶 小魚せんべい
18 (水)	麦茶 ミニゼリー	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり	麦茶 蒸しパン
19 (木)	麦茶 お野菜せんべい	鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・マカロニ・みそ	鶏肉	きゅうり・人参・玉葱 もやし	麦茶 お野菜リング
20 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 ボーロ
21 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
23 (月)	麦茶 やきいもクッキー	豆腐のそぼろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・大根 きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 バナナ
24 (火)	麦茶 ボーロ	しらす納豆 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす	キャベツ・もやし・人参 玉葱・かぶ・きゅうり	麦茶 蒸しパン
25 (水)	麦茶 小魚ぜんべい	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 鉄入りビスケット
26 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン 野菜スープ ミニゼリー	食パン・じゃが芋	鶏肉	キャベツ・人参・玉葱 もやし・ミニゼリー	麦茶 お野菜ボーロ
27 (金)	麦茶 バナナ	鶏肉の煮物 南瓜サラダ みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	玉葱・人参・南瓜 きゅうり・キャベツ	麦茶 小魚せんべい
28 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
30 (月)	麦茶 ボーロ	南瓜の煮物 温野菜 ミニゼリー おかゆ	米	豚肉	南瓜・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 鉄入りビスケット
31 (火)	麦茶 お野菜せんべい	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚肉	キャベツ・人参・玉葱 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 さつまいも

