



# 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	
1 (火)	麦茶 さつまい芋	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮	ゆでうどん	鶏挽肉	大根・人参・南瓜	麦茶 ゼリー
2 (水)	麦茶 マンナ	じゃが芋のそぼろ煮 温野菜 スープ            おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 小魚せんべい
3 (木)	麦茶 お野菜せんべい	食パン 温野菜 スープスパゲティ	食パン・スパゲティ・豆腐	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ	麦茶 バナナ
4 (金)	麦茶 鉄入りビスケット	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 ゼリー
5 (土)		～運動会～				
7 (月)	麦茶 ウエハース	じゃが芋のそぼろ煮 温野菜 みそ汁            おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 むしパン
8 (火)	麦茶 バナナ	豚肉の野菜煮 温野菜 スープ            おかゆ	米・豆腐	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 大根・きゅうり・わかめ	麦茶 むしパン
9 (水)	麦茶 かぼちゃクッキー	鶏肉の煮物    納豆 マカロニサラダ みそ汁            おかゆ	米・納豆・マカロニ・みそ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり もやし	麦茶 さつまいも
10 (木)	麦茶 ボーロ	食パン じゃが芋 スープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	小松菜・にんじん・キャベツ 玉葱	麦茶 しらすがゆ
11 (金)	麦茶 小魚せんべい	豚肉の煮物 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・ブロッコリー・人参	麦茶 鉄入りビスケット
12 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ 麦茶 ミニゼリー	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
15 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	そぼろ煮 温野菜 みそ汁            おかゆ	米・みそ	鶏挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 食パン
16 (水)	麦茶 ボーロ	たらの煮つけ 温野菜 みそ汁            おかゆ	米・じゃが芋・みそ	たら	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 バナナ



# 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 (木)	麦茶 ボーロ	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 小魚せんべい
18 (金)	麦茶 マンナ	肉団子煮 さつまいもサラダ スープ おかゆ	米・さつまいも	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり ブロッコリー	麦茶 ゼリー
19 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ 麦茶 スティックきゅうり	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
21 (月)	麦茶 ウエハース	マーボー豆腐 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚挽肉	人参・もやし・きゅうり 玉葱・わかめ	麦茶 お野菜ボーロ
22 (火)	麦茶 かぼちゃクッキー	豆腐と大根のそぼろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	大根・玉葱・人参 キャベツ・もやし・わかめ	麦茶 むしパン
23 (水)	麦茶 お野菜せんべい	食パン 鶏肉の煮物 スープ	食パン	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・わかめ	麦茶 ボーロ
24 (木)	麦茶 バナナ	鶏肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・みそ・豆腐	鶏肉	人参・玉葱・南瓜	麦茶 さつまいも
25 (金)	麦茶 ボーロ	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 かぼちゃクッキー
26 (土)	麦茶 ハイハイン	しらすがゆ 麦茶 ミニゼリー	米	しらす	玉葱・人参・ミニゼリー	
28 (月)	麦茶 マンナ	そぼろがゆ 温野菜 みそ汁	米	鶏挽肉	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・玉葱	麦茶 じゃが芋
29 (火)	麦茶 やきいもクッキー	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏ささみ	玉葱・人参・もやし キャベツ	麦茶 しらすがゆ
30 (水)	麦茶 小魚せんべい	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・ふ・みそ	しらす	人参・玉葱・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 むしパン
31 (木)	麦茶 ボーロ	南瓜の煮物 温野菜 ミニゼリー	米	豚肉	南瓜・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり	麦茶 かぼちゃクッキー