



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 (水)	麦茶 マンナ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・もやし・大根 きゅうり・玉葱・人参	麦茶 お野菜ボーロ
2 (木)	麦茶 小魚せんべい	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
3 (金)	麦茶 ハイハイン	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・もやし 人参	麦茶 ゼリー
4 (土)		～ 運動会 ～				
6 (月)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 鶏つくね	ゆでうどん	鶏挽肉	玉葱・人参・きゅうり わかめ	麦茶 スイートポテト
7 (火)	麦茶 ボーロ	そばろ煮 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・マカロニ・ふ・みそ	鶏挽肉	玉葱・人参・きゅうり もやし	麦茶 鉄入りビスケット
8 (水)	麦茶 お野菜せんべい	しらす納豆 南瓜そばろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす・鶏挽肉	南瓜・大根・人参 もやし・きゅうり・キャベツ	麦茶 蒸しパン
9 (木)	麦茶 焼き芋クッキー	食パン 温野菜 スープスパゲティ	食パン・スパゲティ	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 ボーロ
10 (金)	麦茶 ミニゼリー	豆腐と大根のそばろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	豚挽肉	大根・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 かぼちゃクッキー
11 (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・玉葱・人参 もやし・きゅうり	
14 (火)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・小松菜 もやし・きゅうり	麦茶 パン
15 (水)	麦茶 バナナ	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
16 (木)	麦茶 小魚せんべい	肉団子煮 ポテトサラダ スープ おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり わかめ	麦茶 ゼリー



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 (金)	麦茶 ウエハース	しらすがゆ 鶏肉の煮物 みそ汁	米・みそ	しらす・鶏肉	キャベツ・もやし・玉葱 人参・きゅうり	麦茶 蒸しパン
18 (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	
20 (月)	麦茶 鉄入りビスケット	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 蒸しパン
21 (火)	麦茶 お野菜せんべい	肉じゃが 納豆 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・納豆・じゃが芋・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 バナナ
22 (水)	麦茶 ウエハース	食パン バナナ マカロニ煮 スープ	食パン・マカロニ	鶏肉	玉葱・キャベツ・もやし 人参・バナナ	麦茶 さつま芋
23 (木)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・みそ	鶏肉	人参・きゅうり・キャベツ もやし	麦茶 ゼリー
24 (金)	麦茶 かぼちゃクッキー	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・もやし キャベツ・きゅうり・わかめ	麦茶 お野菜リング
25 (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	
27 (月)	麦茶 マンナ	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	豚肉	玉葱・人参・キャベツ 大根・きゅうり・わかめ	麦茶 じゃが芋
28 (火)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏ささ身	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり	麦茶 バナナ
29 (水)	麦茶 さつま芋	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・キャベツ	麦茶 蒸しパン
30 (木)	麦茶 ボーロ	食パン 温野菜 スープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	小松菜・もやし・人参 きゅうり・玉葱	麦茶 しらすがゆ
31 (金)	麦茶 お野菜せんべい	南瓜の煮物 温野菜 おかゆ	米	豚肉	南瓜・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり	麦茶 やさいもクッキー