

10月の予定献立（完了食 12～15ヶ月）



日付	曜日	献立名	午前おやつ	午後おやつ	使用予定の食材
1	水	ごはん みそ汁 豚肉のくわ焼き もやしとにらのおひたし	牛乳 野菜スナック	牛乳 チーズスティック	さつまいも、玉葱、ごぼう、油揚げ、豚肉 にら、もやし、人参、ごま、チーズ
2	木	ごはん みそ汁 たらあのかけ煮 ビーマンのきんぴら	牛乳 お魚すなっく	ブルーベリーヨーグルト	きゃべつ、しめじ、豆腐、たら、鶏肉 ビーマン、ヨーグルト
3	金	鶏そぼろ丼 みそ汁 ほうれん草のおひたし パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉、卵、大根、えのき、豆富 ほうれん草、人参、パナナ
4	土	運動会			
6	月	青菜としらすの混ぜごはん けんちん汁 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え	牛乳 野菜スナック	牛乳 スイートポテト	青菜、しらす、ごま、大根、人参、ねぎ 豆腐、鶏肉、いんげん
7	火	ごはん みそ汁 かわいのパン粉焼き ひじきの炒り煮	牛乳 お魚すなっく	牛乳 マカロニきな粉	もやし、にら、麩、かれい、チーズ ひじき、油揚げ、人参、しいたけ マカロニ、きな粉
8	水	食パン コーンスープ ジャが芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	牛乳 たまごボーロ	栗ごはん	食パン、コーン、玉葱、人参、鶏肉 じゃが芋、きゃべつ、パプリカ、栗
9	木	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 春雨の炒め物	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスティック	なめこ、豆腐、ほっけ、春雨、豚肉 人参、いんげん、チーズ
10	金	ごはん スープ 豚肉のトマト煮 きゅうりの和え物	牛乳 野菜スナック	牛乳 フルーツポンチ	わかめ、ねぎ、豚肉、じゃが芋、トマト 玉葱、きゅうり、大根、みかん缶 もも缶、パイナップル、パナナ
11	土	きつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー	うどん、油揚げ、小松菜、ねぎ じゃが芋、ウインナー、ブロッコリー
13	月	スポーツの日			
14	火	ごはん みそ汁 さんまバーグ マカロニサラダ	牛乳 野菜バー	牛乳 きなこサンド	きゃべつ、しめじ、豆腐、さんま、豚肉 マカロニ、きゅうり、人参、ハム きな粉
15	水	ごはん みそ汁 豚肉のケチャップ煮 きゃべつの和え物	牛乳 お魚すなっく	ヨーグルトゼリー	大根、豆腐、豚肉、玉葱、しめじ トマト、きゃべつ、きゅうり、人参 ヨーグルト
16	木	ごはん みそ汁 たらほイル蒸し 肉じゃが	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 ビスケット	もやし、ほうれん草、油揚げ、たら 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参
17	金	チャーハン にらスープ しゅうまい 春雨サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ	ねぎ、コーン、しめじ、えのき、豚肉 春雨、きゅうり、かにかま
18	土	ナポリタンスパゲティ スープ ごぼうサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズスティック	パスタ、豚肉、玉葱、人参、ビーマン きゃべつ、ごぼう、チーズ
20	月	ごはん スープ まぐろの西京焼き 豆腐のチャンプルー	牛乳 たまごせんべい	牛乳 クラッカーサンド	わかめ、玉葱、麩、まぐろ、豆腐 卵、もやし、にら、豚肉、人参
21	火	おにぎり 豚汁 松風焼き のりもやし パナナ	牛乳 おやさいりんぐ	牛乳 かぼちゃフレーク	豚肉、大根、豆腐、鶏肉、ごま、玉葱 小松菜、もやし、のり、かぼちゃ
22	水	焼きそば チンゲン菜のスープ マセドアンサラダ	牛乳 たまごボーロ	ひじきおにぎり	中華麺、豚肉、きゃべつ、人参、玉葱 チンゲン菜、ねぎ、じゃが芋、チーズ パプリカ、きゅうり、ひじき
23	木	ごはん 鮭のタルタル焼き 切り干し大根の炒り煮	牛乳 せんべい	ヨーグルト	えのき、豆富、鮭、玉葱、切干大根 油揚げ、人参、いんげん、ヨーグルト
24	金	食パン スープ ハンバーグ パンパンジーサラダ	牛乳 野菜スナック	五平もち	食パン、きゃべつ、人参、豚肉 玉葱、きゅうり、春雨、鶏肉
25	土	えびピラフ スープ チキンナゲット カリフラワーのサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズスティック	えび、玉葱、人参、コーン、鶏肉 カリフラワー、パプリカ、チーズ
27	月	ほうれん草とベーコンのパスタ 中華風コーンスープ ブロッコリーのツナサラダ	牛乳 たまごせんべい	ごはんのお焼き	パスタ、ほうれん草、ベーコン、コーン 卵、ねぎ、ブロッコリー、ツナ、しらす
28	火	ごはん みそ汁 まぐろのねぎみそ焼き きんぴらごぼう	牛乳 野菜バー	牛乳 りんごケーキ	じゃが芋、玉葱、まぐろ、ねぎ、ごぼう 人参、ビーマン、りんご、卵
29	水	ごはん すまし汁 マーボー豆腐 もやしの中華和え	牛乳 お魚すなっく	牛乳 メロンパン	麩、えのき、のり、豆腐、豚肉、ねぎ もやし、きゅうり、かにかま
30	木	ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 ビーフン炒め	牛乳 せんべい	フルーツヨーグルト	きゃべつ、油揚げ、いわし、ビーフン 豚肉、人参、にら、ヨーグルト パナナ、みかん缶、もも缶
31	金	ごはん スープ 豚肉のトマト煮 かぼちゃサラダ ゼリー	牛乳 野菜スナック	牛乳 クッキー	にら、ねぎ、豚肉、じゃが芋、トマト かぼちゃ、チーズ、ツナ、ぶどう

※食材の都合により献立が変更になる場合があります