

献立表

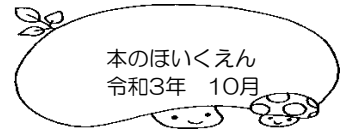
日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	材 料 名				行事
					◎は10時おやつ◎は午後おやつ				
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01金	じゃがいももち牛乳(午前)	中華丼 梅棒鶏 オレンジ	きな粉のスノーボール牛乳(午後)	499.5(488.1) 19.9(18.5) 15.6(15.8) 1.0(0.9)	半つき米、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、三温糖、片栗粉、ごま油、油、○粉糖、◎片栗粉、◎マヨネーズ、◎じゃがいも	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、○きな粉、うずら卵水煮缶、◎粉チーズ、◎牛乳	もやし、オレンジ、キャベツ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、ごま	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩、◎食塩	
02土	りんごゼリー牛乳(午前)	わかめごはん 鮭のチャンチャン焼き しらす和え はんべんのすまし汁	さつまいもトリュフ牛乳(午後)	403.2(379.8) 17.0(15.7) 8.6(8.4) 1.2(1.0)	半つき米、三温糖、◎三温糖、◎さつまいも、○無塩バター、○三温糖、	○牛乳、さけ、はんぺん、淡色みそ、しらす干し、◎牛乳、◎ゼラチン	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごま、カットわかめ、◎りんごジュース	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	
03日	抹茶の蒸しパン牛乳(午前)	ごはん 大葉チーズお好み焼き わかめの酢の物 どろろ昆布のお吸い物	既製品おやつ牛乳(午後)	434.2(435.4) 18.3(17.4) 11.6(11.7) 1.1(1.1)	半つき米、なごいも、薄力粉、三温糖、◎ホットケーキ	○牛乳、豚肉(もも)、卵、チーズ、◎牛乳、しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、みつば、どろろんぶ、しそ、だいこん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃厚ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、酢	
04月	マカロニサラダ牛乳(午前)	ごはん 鶏のから揚げ 卵サラダ オニオンスープ	おかからケーキ牛乳(午後)	498.4(465.1) 22.1(20.3) 14.5(14.4) 0.9(0.9)	半つき米、○薄力粉、◎三温糖、片栗粉、油、マカロニ、三温糖、◎マカロニ	○牛乳、鶏もも肉、卵、○おから、◎牛乳、◎ベーコン、	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、プロッコリー、にんじん、とうもろこし、しょうが、◎たまねぎ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、◎ケチャップ	
05火	ビスケットのジャム牛乳(午前)	きのこの和風パスタ 梅しそつくね 小松菜の納豆和え	ヨーグルトのフルーツポンチ牛乳(午後)	458.0(426.8) 22.6(19.9) 18.0(16.5) 1.9(1.6)	スパゲティ、パン粉、◎三温糖、三温糖、無塩バター、マヨネーズ	○牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ベーコン、ハム、卵、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、◎りんご、ほうれんそう、◎もも缶(白桃)、まいたけ、にんじん、しめじ、◎キウイフルーツ、エリンギ、えのき	しょうゆ、コンソメ、食塩	
06水	バナナのココアがけ牛乳(午前)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきの煮物のつべい汁	お豆腐シフォンケーキ牛乳(午後)	536.9(478.1) 21.5(18.9) 16.4(14.7) 2.2(1.8)	半つき米、◎コッペパン、さといも、片栗粉、◎油、◎三温糖、油、三温糖、◎油、◎ホットケーキ	○牛乳、豚肉、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、大豆水煮缶、○きな粉、◎牛乳、厚揚げ	にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、しいたけ、白ネギ、ひじき、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、◎食塩、食塩、味噌	
07木	じゃがバター牛乳(午前)	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう はんべんのすまし汁	フルーツグラタン牛乳(午後)	529.3(500.6) 22.8(21.9) 17.0(16.8) 1.4(1.3)	半つき米、じゃがいも、◎薄力粉、◎三温糖、三温糖、ごま油、◎無塩バター、◎じゃがいも	○牛乳、さわら、◎生クリーム、◎卵、はんぺん、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、ごぼう、たまねぎ、◎バナナ、はんぺん(白桃)、◎キウイフルーツ、ごま	かつお・昆布だし汁、本みりん、◎バナナ、◎もも缶(白桃)、◎キウイフルーツ、食塩、◎食塩	
08金	ブルーベリーヨーグルト牛乳(午前)	ロールパン かぼちゃのグラタン マカロニサラダ りんご	おはぎ牛乳(午後)	565.7(515.8) 20.6(19.6) 19.6(18.7) 0.8(0.8)	ロールパン、◎米、◎もち米、マカロニ、無塩バター、薄力粉、◎三温糖、三温糖、パン粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、◎こしあん(生)、ハム、◎きな粉、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、◎ブルーベリージャム	コンソメ、食塩、◎食塩、パセリ粉	
09土	麩ラスク牛乳(午前)	ごはん チーズオムレツ コロコロサラダ マカロニスープ	ブリー風牛乳(午後)	528.8(482.6) 21.5(19.5) 18.5(18.3) 1.4(1.2)	半つき米、じゃがいも、◎ぎょうざの皮、マカロニ、マヨネーズ、◎無塩バター、◎焼ふ、◎三温糖	○牛乳、卵、大豆水煮缶、チーズ、◎スライスチーズ、◎ハム、ベーコン、◎牛乳、◎きな粉	にんじん、プロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、しめじ、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩、ケチャップ	
10日	ピザ風クラッカー牛乳(午前)	ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え 油揚げの味噌汁	既製品おやつ牛乳(午後)	447.2(411.3) 18.2(16.5) 11.9(11.7) 1.5(1.4)	半つき米、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、ちくわ、◎牛乳、◎チーズ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ、板こんにゃく、しいたけ、いんげん、ごま、◎とうもろこし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、◎ケチャップ	
11月	ぶどうゼリー牛乳(午前)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 鶏ささみときゅうりの中華和え しめじのスープ	キャロットケーキ牛乳(午後)	412.7(383.9) 19.8(18.2) 11.6(10.9) 0.8(0.7)	半つき米、三温糖、油、片栗粉、◎三温糖、◎薄力粉、◎油、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、◎牛乳、◎ゼラチン、◎卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ、◎ぶどうジュース、◎にんじん	酢、しょうゆ、中華だしの素、ケチャップ、食塩、◎ペーキングパウダー	
12火	いちごの蒸しパン牛乳(午前)	ごはん カレーの野菜あんかけ 厚揚げとキャベツの和え物 豚汁	豆乳カスタードのバイ牛乳(午後)	534.1(523.0) 23.1(22.6) 11.4(11.6) 0.9(1.0)	半つき米、◎ぎょうざの皮、◎三温糖、さといも、◎薄力粉、三温糖、油、片栗粉、◎ホットケーキ	○牛乳、かれい、◎豆乳、豚肉(もも)、◎卵、淡色みそ、◎牛乳、厚揚げ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、板こんにゃく、しめじ、白ネギ、キャベツ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、花かつお	
13水	牛乳寒天牛乳(午前)	ごはん ポークビーンズ キャベツとささ身の青のりサラダ バナナ	コロコロチーズパン牛乳(午後)	524.0(489.1) 22.0(20.6) 21.9(21.0) 1.6(1.3)	半つき米、◎強力粉、じゃがいも、◎三温糖、マヨネーズ、◎無塩バター、油、三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮缶、鶏ささ身、◎プロセスチーズ、◎牛乳、◎きな粉	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、あおりの、◎かんてんクック	ケチャップ、コンソメ、◎ドライイースト、食塩、◎食塩	
14木	餃子のフルーツ焼き牛乳(午前)	うどんすき(大阪府) ちくわの磯辺揚げ 里芋とツナのサラダ	黒糖ぐずもち牛乳(午後)	446.3(435.3) 21.4(19.7) 13.4(14.1) 2.3(2.0)	ゆでうどん、さといも、◎黒砂糖、◎片栗粉、薄力粉、油、マヨネーズ、三温糖、◎三温糖、◎無塩バター、◎三温糖、◎ぎょうざの皮	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ツナ水煮缶、油揚げ、かまぼこ、◎きな粉、◎牛乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、白ネギ、とうもろこし、しめじ、ひじき、カットわかめ、あおりの、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	郷土料理(大阪府)
15金	ホットケーキ牛乳(午前)	さつまいもごはん 鶏のさつぱり煮 キャベツの昆布和え 里芋の味噌汁	ココアプリン牛乳(午後)	507.1(504.1) 22.1(20.7) 16.0(16.0) 1.7(1.6)	半つき米、さといも、さつまいも、◎三温糖、油、三温糖、◎油、◎ホットケーキ	○牛乳、鶏もも肉、◎卵、うずら卵水煮缶、油揚げ、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	
16土	<b>運動会</b>								
17日	いちごのケーキ牛乳(午前)	ごはん 鶏肉ときこのソテー クルトン入りサラダ コーンクリームスープ	既製品おやつ牛乳(午後)	552.8(551.3) 22.1(22.3) 15.0(14.8) 1.1(1.1)	半つき米、クルトン、薄力粉、無塩バター、三温糖、油、◎ホットケーキ	○牛乳、牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、とうもろこし、◎いちごジャム、しめじ、エリンギ、まいたけ	酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、醤油	
18月	りんごのコンポート牛乳(午前)	カレーうどん かみかみサラダ なし	フルーツサンド牛乳(午後)	449.0(436.9) 16.7(15.2) 17.6(16.7) 1.6(1.3)	ゆでうどん、◎サンドイッチパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎生クリーム、さきいか、◎牛乳	なし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、白ネギ、◎もも缶(白桃)、◎バナナ、◎レモン果汁、◎りんご	カレールー、食塩	
19火	いちごヨーグルト牛乳(午前)	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜のお浸し 麩のすまし汁	あんまん牛乳(午後)	525.7(486.0) 23.9(22.3) 12.5(13.0) 2.0(1.7)	半つき米、◎薄力粉、◎強力粉、◎三温糖、油、片栗粉、焼ふ、三温糖、◎油	○牛乳、鶏レバー、◎こしあん(生)、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、とうもろこし、しょうが、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、濃厚ソース、しょうゆ(うすくち)、◎ドライイースト、食塩	
20水	バナナのきな粉がけ牛乳(午前)	ごはん 豚ニラもやしの中華炒め 春雨サラダ 卵スープ	パン粉クッキー牛乳(午後)	535.7(497.0) 20.4(19.2) 15.5(14.9) 1.8(1.5)	半つき米、◎薄力粉、◎パン粉、◎三温糖、はるさめ、◎無塩バター、三温糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水煮缶、◎卵、◎牛乳、◎加糖練乳、◎きな粉	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、にら、葉ねぎ、とうもろこし、◎干しぶどう、ごま、◎バナナ	しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩	
21木	ぶどう寒天牛乳(午前)	手作りピザ 洋風春巻き カリフラワーサラダ ビーンズスープ	パンキンバイ牛乳(午後)	456.9(435.2) 24.4(21.2) 10.4(10.1) 1.0(0.9)	強力粉、◎ぎょうざの皮、春巻きの皮、◎三温糖、じゃがいも、三温糖、油、◎三温糖	○牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、大豆水煮缶、チーズ、◎牛乳、芝エビ	◎かぼちゃ、にんじん、カリフラワー、たまねぎ、プロッコリー、とうもろこし、しそ、◎ぶどうジュース、◎かんてんクック	ケチャップ、酢、コンソメ、ドライイースト、食塩	
22金	黒糖の蒸しパン牛乳(午前)	ごはん 白身魚の香草焼き りっちゃんの元気サラダ ポトフ	米粉のクレープ牛乳(午後)	548.0(551.8) 21.9(22.2) 17.3(16.9) 1.7(1.7)	半つき米、◎上新粉、◎三温糖、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油、◎黒砂糖、◎ホットケーキ	○牛乳、たら、◎生クリーム、◎卵、ウインナーソーセージ、ハム、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、◎もも缶(白桃)、◎バナナ、とうもろこし、塩こんぶ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	

日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				行事
					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	調味料	
23 土	かぼちゃもち 牛乳(午前)	ごはん チキンのトマト煮 おからサラダ オニオンスープ	ココアスコーン 牛乳(午後)	538.3(500.5) 20.7(18.6) 17.3(15.5) 1.7(1.5)	半つき米、○薄力粉、○無 塩バター、○三温糖、薄力 粉、油、三温糖、マヨネー ズ、◎片栗粉、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、おから、 ○卵、ベーコン、ハム、ツナ 水煮缶、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、キャベツ、なす、とうも ろこし、ほうれんそう、ホー ルトマト缶詰、ブロッコリー、◎か ぼちゃ	コンソメ、しょうゆ、ケチャ ップ、食塩、◎しょうゆ	
24 日	ジャムサンドイ チ 牛乳(午前)	ごはん すき焼き風 五目なます 三つ葉と竹輪のお吸い物	既製品おやつ 牛乳(午後)	420.4(397.6) 18.3(16.7) 12.3(11.7) 1.2(1.1)	半つき米、三温糖、油、◎ サンドイッチパン	○牛乳、豚肉(もも)、ちく わ、木綿豆腐、油揚げ、◎ 牛乳	だいこん、にんじん、ほくさ い、たまねぎ、白ネギ、しら たき、しめじ、きゅうり、え のきたけ、みつば、しいたけ、 ◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、酢、しょうゆ(う すくち)、食塩	
25 月	紅茶の蒸しパン 牛乳(午前)	パエリア ミートローフ パプリカのマリネ 野菜スープ	ティラミス風 牛乳(午後)	557.0(535.6) 20.9(19.6) 20.8(19.1) 1.5(1.4)	半つき米、パン粉、○三温 糖、○薄力粉、三温糖、オ リーブ油、油、◎ホットケ ーキ粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、○生クリーム、○卵、○ クリームチーズ、えび、うず ら卵水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、赤ピーマン、トマト、黄 ピーマン、もやし、ほうれん そう、グリーンピース(冷凍)、 マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、酢、カ レー粉、食塩	誕生会
26 火	クラッカーサ ンド 牛乳(午前)	ロールパン チキンのパン粉焼き カリフラワーとパプリカのサラダ コロコロスープ	洋風おやき 牛乳(午後)	506.6(456.0) 25.0(21.3) 15.8(15.1) 2.1(1.8)	ロールパン、○半つき米、 じゃがいも、パン粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、○ハム、 粉チーズ、○チーズ、○ 卵、◎牛乳、◎クリームチ ーズ	カリフラワー、もやし、赤ピー マン、黄ピーマン、たまね ぎ、にんじん、○にんじん、 ○たまねぎ、○ピーマン、と うもろこし、○ひじき、ごま、	酢、ケチャップ、しょうゆ、○ コンソメ、コンソメ、食塩、パ セリ粉	
27 水	オレンジゼリー 牛乳(午前)	ごはん たらの中華あんかけ きくらげの中華サラダ しょうがスープ	チーズクッキー 牛乳(午後)	515.1(469.4) 20.6(20.4) 12.9(11.9) 1.7(1.4)	半つき米、○薄力粉、はるさ め、○無塩バター、○三温 糖、油、片栗粉、三温糖、 ◎三温糖	○牛乳、たら、ハム、かにか まぼこ、○粉チーズ、◎牛 乳、◎ゼラチン	にんじん、しめじ、きゅうり、 たまねぎ、白ネギ、ごぼう、 黒きくらげ、しょうが、◎オレ ンジジュース	しょうゆ、中華だしの素、 酢、しょうゆ(うすくち)	
28 木	野菜ケーキ 牛乳(午前)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきの煮物 のっぺい汁	きな粉揚げパン 牛乳(午後)	523.1(515.5) 20.8(19.5) 17.2(16.5) 1.7(1.6)	半つき米、○コッペパン、さ とまい、片栗粉、○油、○三 温糖、油、片栗粉、◎油、 ◎ホットケーキ粉	○牛乳、豚肉、鶏もも肉、油 揚げ、ちくわ、大豆水煮缶、 ○きな粉、◎牛乳、厚揚げ	にんじん、もやし、たまね ぎ、ごぼう、だいこん、板こ んにやく、しいたけ、白ネ ギ、ひじき、◎野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、しょうゆ(うすく ち)、○食塩、食塩、味噌	
29 金	ビスケットのピザ 風焼き 牛乳(午前)	チキンライス 野菜シチュー かぼちゃサラダ 柿	ハロウィンプリン 牛乳(午後)	591.0(539.8) 23.8(21.1) 16.5(15.6) 1.6(1.4)	半つき米、じゃがいも、○三 温糖、薄力粉、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、○卵、鶏もも 肉、ツナ水煮缶、◎牛乳、 ◎チーズ	かき、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、きゅう り、マッシュルーム、とうも ろこし、グリーンピース、焼きの り、◎バナナ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ハロウィン メニュー
30 土	さくさくヨーグル ト 牛乳(午前)	ゆかりごはん 鶏肉と根菜の旨煮 キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	水ようかん 牛乳(午後)	429.3(416.5) 19.6(19.0) 9.4(10.5) 1.2(1.1)	半つき米、じゃがいも、三温 糖、◎三温糖、◎コーンブ レーク	○牛乳、鶏もも肉、○こしあ ん(生)、淡色みそ、油揚 げ、かつお節、◎牛乳、◎ ヨーグルト(無糖)	にんじん、キャベツ、れんこ ん、もやし、たまねぎ、ごぼ う、とうもろこし、葉ねぎ、カ ットわかめ、◎かんてんクック	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、○食塩、食塩	
31 日	セサミトースト 牛乳(午前)	ごはん 鶏と高野豆腐の卵とじ 和風ツナサラダ わかめの味噌汁	既製品おやつ 牛乳(午後)	434.1(436.4) 19.6(18.0) 10.4(13.0) 2.3(2.0)	半つき米、三温糖、◎無塩 バター、◎食パン、◎三温 糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ 水煮缶、凍り豆腐、淡色み そ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、カットわかめ、 えのきたけ、葉ねぎ、とうも ろこし、ひじき、◎ごま	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	

3歳以上児は朝おやつがありません。

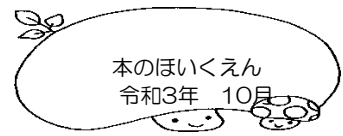
また、仕入れの都合により一部献立を変更させていただく場合がございます。

# 10月の離乳食 初期 (ごっくん)



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					粥 チンゲンサイ トマト	粥 キャベツ 人参
3	4	5	6	7	8	9
粥 キャベツ もやし	粥 ブロッコリー きゅうり	粥 豆腐 小松菜	粥 大根 ほうれん草	粥 じゃがいも 人参	粥 かぼちゃ きゅうり	粥 じゃがいも 人参
10	11	12	13	14	15	16
粥 ほうれん草 豆腐	粥 キャベツ きゅうり	粥 人参 里芋	粥 キャベツ バナナ	粥 白菜 里芋	粥 さつまいも 大根	運動会
17	18	19	20	21	22	23
粥 キャベツ 人参	粥 じゃがいも きゅうり	粥 小松菜 もやし	粥 白菜 バナナ	粥 じゃがいも ブロッコリー	粥 人参 トマト	粥 ほうれん草 キャベツ
24	25	26	27	28	29	30
粥 豆腐 人参	粥 トマト キャベツ	粥 カリフラワー じゃがいも	粥 きゅうり 人参	粥 里芋 大根	粥 かぼちゃ きゅうり	粥 じゃがいも もやし

# 10月の離乳食 中期（もぐもぐ）



日付	曜日	給食		午後のおやつ
		献立名	原材料名	献立名 原材料
1	金	粥	米	きな粉ケーキ きな粉・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		豚肉の煮物	豚肉・キャベツ・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		オレンジ	オレンジ	
2	土	粥	米	蒸しさつまいも さつまいも
		鮭の煮物	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・だし・醤油・三温糖	
		人参のすまし汁	人参・玉ねぎ・だし・醤油	
3	日	粥	米	既製品おやつ
		お好み焼き	豚肉・キャベツ・人参・もやし・だし・塩・薄力粉	
		玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
4	月	粥	米	おからケーキ おから・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		グリルチキン	鶏肉・塩	
		オニオンスープ	玉ねぎ・マカロニ・醤油	
5	火	和風パスタ	スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖
		ハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・塩	
		小松菜の納豆和え	小松菜・キャベツ・納豆・醤油	
6	水	粥	米	豆腐ケーキ 豆腐・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		豚肉の煮物	豚肉・春雨・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		オニオンスープ	玉ねぎ・醤油	
7	木	粥	米	バナナ バナナ
		鯖のあんかけ	鯖・だし・醤油・片栗粉	
		人参のすまし汁	人参・玉ねぎ・だし・醤油	
8	金	粥	米	きな粉粥 米・きな粉・三温糖
		かぼちゃのシチュー	かぼちゃ・豚ひき肉・玉ねぎ・豆乳・醤油・片栗粉	
		りんごのコンポート	りんご・三温糖	
9	土	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖	
		マカロニスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・醤油	
10	日	粥	米	既製品おやつ
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・だし・味噌	
11	月	粥	米	キャラットケーキ 人参・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・きな粉・豆乳
		豚肉と野菜の煮物	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
12	火	粥	米	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		カレーの野菜あんかけ	カレー・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉	
		豚汁	豚肉・大根・人参・里芋・だし・味噌	
13	水	粥	米	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
		豚肉と大豆の煮物	豚肉・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖	
		バナナ	バナナ	
14	木	くたくたうどん	うどん・人参・白菜・だし・醤油・三温糖	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		グリルチキン	鶏肉・塩	
		里芋のサラダ	里芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・醤油	
15	金	さつまいも粥	粥・さつまいも	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン
		鶏肉の煮物	鶏肉・大根・人参・だし・醤油・三温糖	
		里芋の味噌汁	里芋・玉ねぎ・だし・味噌	

16	土	運動会		
17	日	粥	米	既製品おやつ
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・たまねぎ・だし・醤油・三温糖	
		豆乳スープ	玉ねぎ・豆乳・醤油・薄力粉	
18	月	たくたうどん	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖	バナナ
		きゅうりのサラダ	きゅうり・人参・キャベツ・醤油	バナナ
		梨	梨	
19	火	粥	米	蒸しパン
		グリルチキン	鶏肉・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		麩のすまし汁	麩・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	
20	水	粥	米	プレーンケーキ
		豚肉の煮物	豚肉・もやし・人参・だし・醤油・三温糖	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
21	木	粥	米	蒸しかぼちゃ
		鶏ささ身のグリル	鶏ささ身・塩	かぼちゃ
		ビーンズスープ	大豆・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・醤油	
22	金	粥	米	バナナ
		たらのあんかけ	たら・だし・醤油・片栗粉	バナナ
		野菜スープ	玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・醤油	
23	土	粥	米	プレーンケーキ
		鶏肉の煮物	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・なす・ほうれん草・だし・醤油・三温糖	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		オニオンスープ	玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	
24	日	粥	米	既製品おやつ
		豚肉の煮物	豚肉・白菜・人参・豆腐・だし・醤油・三温糖	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
25	月	粥	米	プレーンケーキ
		ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐・塩	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		野菜スープ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・醤油	
26	火	粥	米	野菜粥
		グリルチキン	鶏肉・塩	米・玉ねぎ・人参
		ココロスープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油	
27	水	粥	米	プレーンケーキ
		たらの野菜あんかけ	たら・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉	薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
28	木	粥	米	きな粉粥
		豚肉の煮物	豚肉・もやし・人参・だし・三温糖・醤油	米・きな粉・三温糖
		のっぺい汁	鶏肉・人参・大根・里芋・だし・醤油・片栗粉	
29	金	野菜粥	米・人参・玉ねぎ	豆乳ゼリー
		野菜シチュー	鶏肉・キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・豆乳・醤油・片栗粉	豆乳・三温糖・ゼラチン
		柿	柿	
30	土	粥	米	豆乳ゼリー
		鶏肉の煮物	鶏肉・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖	豆乳・三温糖・ゼラチン
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・人参・だし・味噌	

# 10月の離乳食 後期（かみかみ）

本のほいくえん  
令和3年 10月

日付	曜日	給食			午後のおやつ 献立名 原材料
		午前のおやつ 献立名 原材料	献立名	原材料名	
1	金	ふかし芋	粥	米	きな粉ケーキ
		じゃがいも・塩	豚肉の煮物 鶏ささ身の和え物 オレンジ	豚肉・キャベツ・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 鶏ささ身・きゅうり・トマト・もやし・醤油 オレンジ	きな粉・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
2	土	りんごゼリー	粥	米	蒸しさつまいも
		りんごジュース・三温糖・ゼラチン	鮭の煮物 キャベツサラダ 人参のすまし汁	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・だし・醤油・三温糖 キャベツ・もやし・人参・醤油 人参・玉ねぎ・だし・醤油	さつまいも
3	日	蒸しパン	粥	米	既製品おやつ
		薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	お好み焼き 大根の和え物 玉ねぎのお吸い物	豚肉・キャベツ・人参・もやし・だし・塩・薄力粉 大根・人参・きゅうり・醤油 玉ねぎ・だし・醤油	
4	月	マカロニきな粉	粥	米	おからケーキ
		マカロニきな粉・三温糖	グリルチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉・塩 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・人参・醤油 玉ねぎ・マカロニ・醤油	おから・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
5	火	ふかし芋	粥	米	ヨーグルト
		じゃがいも・塩	和風パスタ ハンバーグ 小松菜の納豆和え	スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油 鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ・塩 小松菜・キャベツ・納豆・醤油	ヨーグルト・三温糖
6	水	バナナ	粥	米	豆腐ケーキ
		バナナ	豚肉の煮物 大根サラダ オニオンスープ	豚肉・春雨・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 大根・もやし・ほうれん草・醤油 玉ねぎ・醤油	豆腐・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
7	木	ふかし芋	粥	米	バナナ
		じゃがいも・塩	鱈のあんかけ じゃがいもと人参の煮物 人参のすまし汁	鱈・だし・醤油・片栗粉 じゃがいも・人参・だし・醤油・三温糖 人参・玉ねぎ・だし・醤油	バナナ
8	金	ヨーグルト	粥	米	きな粉粥
		ヨーグルト・三温糖	かぼちゃのシチュー マカロニサラダ りんごのコンポート	かぼちゃ・豚ひき肉・玉ねぎ・豆乳・醤油・片栗粉 マカロニ・きゅうり・人参・醤油 りんご・三温糖	米・きな粉・三温糖
9	土	麩のミルク煮	粥	米	プレーンケーキ
		麩・スキムミルク	鶏肉の煮物 コロコロサラダ マカロニスープ	鶏肉・人参・ブロッコリー・だし・醤油・三温糖 じゃがいも・人参・大豆・醤油 マカロニ・玉ねぎ・人参・醤油	薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
10	日	ふかし芋	粥	米	既製品おやつ
		じゃがいも・塩	鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 ほうれん草・人参・豆腐・醤油 玉ねぎ・だし・味噌	
11	月	ぶどうゼリー	粥	米	キャロットケーキ
		ぶどうジュース・三温糖・ゼラチン	豚肉と野菜の煮物 鶏ささ身ときゅうりの和え物 玉ねぎのスープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし・醤油・三温糖 鶏ささ身・きゅうり・人参・もやし・醤油 玉ねぎ・醤油	人参・薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
12	火	蒸しパン	粥	米	豆乳ゼリー
		薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	カレイの野菜あんかけ キャベツの和え物 豚汁	カレイ・人参・玉ねぎ・だし・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・醤油 豚肉・大根・人参・里芋・だし・味噌	豆乳・三温糖・ゼラチン
13	水	豆乳ゼリー	粥	米	プレーンケーキ
		豆乳・三温糖・ゼラチン	豚肉と大豆の煮物 キャベツとささ身のサラダ バナナ	豚肉・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・鶏ささ身・きゅうり・醤油 バナナ	薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳
14	木	バナナ	粥	米	豆乳ゼリー
		バナナ	たくたうどん グリルチキン 里芋のサラダ	うどん・人参・白菜・だし・醤油・三温糖 鶏肉・塩 里芋・人参・きゅうり・玉ねぎ・醤油	豆乳・三温糖・ゼラチン
15	金	ホットケーキ	粥	米	豆乳ゼリー
		薄力粉・ベーキングパウダー・三温糖・牛乳	さつまいも粥 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 里芋の味噌汁	粥・さつまいも 鶏肉・大根・人参・里芋・だし・醤油・三温糖 キャベツ・もやし・人参・醤油 里芋・玉ねぎ・だし・味噌	豆乳・三温糖・ゼラチン

日付	曜日	午前のおやつ		給食		午後のおやつ	
		献立名 原材料	献立名	原材料名	献立名 原材料		
16	土	<b>運動会</b>					
17	日	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 鶏肉の煮物 キャベツサラダ 豆乳スープ	米 鶏肉・人参・たまねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・玉ねぎ・醤油 玉ねぎ・豆乳・醤油・薄力粉	既製品おやつ		
18	月	りんごのコンポート りんご・三温糖	くたくたうどん きゅうりのサラダ 梨	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・キャベツ・醤油 梨	バナナ バナナ		
19	火	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥 グリルチキン 小松菜の和え物 麩のすまし汁	米 鶏肉・塩 小松菜・もやし・人参・醤油 麩・玉ねぎ・ほうれん草・だし・醤油	蒸しパン 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳		
20	水	バナナ バナナ	粥 豚肉の煮物 春雨サラダ 玉ねぎのスープ	米 豚肉・もやし・人参・だし・醤油・三温糖 春雨・白菜・きゅうり・醤油 玉ねぎ・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳		
21	木	ぶどうゼリー ぶどうジュース・三温糖・ゼラチン	粥 グリルチキン カリフラワーサラダ ビーンズスープ	米 鶏ささ身・塩 カリフラワー・ブロッコリー・人参・醤油 大豆・玉ねぎ・醤油	蒸しかぼちゃ かぼちゃ		
22	金	蒸しパン 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 たらのあんかけ キャベツサラダ 野菜スープ	米 たら・だし・醤油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・トマト・塩 玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃがいも・醤油	バナナ バナナ		
23	土	蒸しかぼちゃ かぼちゃ	粥 鶏肉の煮物 おからサラダ オニオンスープ	米 鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・なす・ほうれん草・だし・醤油・三温糖 おから・きゅうり・人参・醤油 玉ねぎ・ブロッコリー・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳		
24	日	スティックパン 食パン	粥 豚肉の煮物 大根の和え物 玉ねぎのスープ	米 豚肉・白菜・人参・豆腐・だし・醤油・三温糖 大根・人参・醤油 玉ねぎ・醤油	既製品おやつ		
25	月	蒸しパン 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 ハンバーグ キャベツサラダ 野菜スープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐・塩 キャベツ・人参・醤油 玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳		
26	火	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	粥 グリルチキン カリフラワーサラダ ココロスープ	米 鶏肉・塩 カリフラワー・もやし・醤油 じゃがいも・玉ねぎ・人参・醤油	野菜粥 米・玉ねぎ・人参		
27	水	オレンジゼリー オレンジジュース・三温糖・ゼラチン	粥 たらの野菜あんかけ 春雨サラダ 玉ねぎのスープ	米 たら・玉ねぎ・人参・だし・醤油・片栗粉 春雨・きゅうり・人参・醤油 玉ねぎ・醤油	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳		
28	木	プレーンケーキ 薄力粉・三温糖・ベーキングパウダー・牛乳	粥 豚肉の煮物 大豆の煮物 のっぺい汁	米 豚肉・もやし・人参・だし・三温糖・醤油 大豆・人参・だし・醤油・三温糖 鶏肉・人参・大根・里芋・だし・醤油・片栗粉	きな粉粥 米・きな粉・三温糖		
29	金	麩のミルク煮 麩・スキムミルク	野菜粥 野菜シチュー かぼちゃサラダ	米・人参・玉ねぎ 鶏肉・キャベツ・人参・じゃがいも・玉ねぎ・豆乳・醤油・片栗粉 かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ・塩	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン		
30	土	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁	米 鶏肉・人参・じゃがいも・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・もやし・醤油 玉ねぎ・人参・だし・味噌	豆乳ゼリー 豆乳・三温糖・ゼラチン		
31	日	スティックパン 食パン	粥 鶏肉の煮物 キャベツサラダ 玉ねぎの味噌汁	米 鶏肉・人参・玉ねぎ・だし・醤油・三温糖 キャベツ・人参・醤油 玉ねぎ・だし・味噌	既製品おやつ		