

10月の献立表 (0・1・2歳児)

日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	離乳食（中期）	離乳食（後期）
2	月	あっさりポテト牛乳	鯖の竜田揚げ ほうれん草のコンソメ和え、みそ汁	かし牛乳	煮魚（白身魚） みそ汁（豆腐、ほうれん草、人参、葉ねぎ） 	煮魚（白身魚） みそ汁（豆腐、ほうれん草、人参、葉ねぎ）
3	火	かし牛乳	タンドリー風チキン コールスローサラダ、かぼちゃスープ	ムーンパイ（蒸しパン） 幼児牛乳	鶏肉とキャベツの煮物（鶏肉、キャベツ） かぼちゃのスープ（かぼちゃ、人参、玉ねぎ）	鶏肉とキャベツの煮物（鶏肉、キャベツ） かぼちゃのスープ（かぼちゃ、人参、玉ねぎ）
4	水	かしミルク	麻婆豆腐、トマト、春雨の酢の物	かし牛乳	豆腐と玉ねぎのみそ煮（豆腐、玉ねぎ、人参、葉ねぎ） きゅうりとトマトの和え物（きゅうり、トマト）	豆腐と玉ねぎのみそ煮（豆腐、玉ねぎ、人参、葉ねぎ） きゅうりとトマトの和え物（きゅうり、トマト） 
5	木	かし牛乳	筑前煮、かき玉汁、バナナ 	じゃこトースト 幼児牛乳	大豆と野菜のコンソメ煮（大豆、人参、玉ねぎ） すまし汁（麩、玉ねぎ、人参、葉ねぎ）、バナナ	大豆と野菜のコンソメ煮（大豆、人参、玉ねぎ） すまし汁（麩、玉ねぎ、人参、葉ねぎ）、バナナ
6	金	かし牛乳	手作りハヤシ、大根サラダ、柿	フルーツ杏仁	麩と野菜のトマト煮（麩、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマトピューレ） 大根サラダ（大根、人参）、柿	麩と野菜のトマト煮（麩、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマトピューレ） 大根サラダ（大根、人参）、柿
7	土	かし		かし		
10	火	りんご牛乳 	鮭の塩焼き、小松菜のおかか和え、豚汁、ミニゼリー	れんこんチップ（ふかし芋） 幼児牛乳	白身魚のみそ煮（白身魚） すまし汁（小松菜、人参、玉ねぎ）	白身魚のみそ煮（白身魚） すまし汁（小松菜、人参、玉ねぎ）
11	水	かし牛乳	豆腐ハンバーグ キャベツ添え、コンボターシュ	かし牛乳	豆腐と野菜のクリームコンソメ煮（豆腐、玉ねぎ、キャベツ、人参、クリームコンソメ） マッシュポテト（じゃがいも、豆乳）	豆腐と野菜のクリームコンソメ煮（豆腐、玉ねぎ、キャベツ、人参、クリームコンソメ） マッシュポテト（じゃがいも、豆乳）
12	木	かし牛乳	防災用：カレーの王子様カレー キャベツときゅうりのツナサラダ、オレンジ 	柿のマフィン 幼児牛乳	豆腐と野菜のコンソメ煮（豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ） きゅうりのサラダ（きゅうり、人参）	豆腐と野菜のコンソメ煮（豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ） きゅうりのサラダ（きゅうり、人参）
13	金	かし牛乳	肉じゃが、みそ汁、柿	かしジョア	鶏肉とじゃがいもの煮物（鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ） みそ汁（玉ねぎ、人参、葉ねぎ）、柿	鶏肉とじゃがいもの煮物（鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ） みそ汁（玉ねぎ、人参、葉ねぎ）、柿 
14	土	かし		かし		
16	月	かし牛乳	ぶりの煮つけ さつまいものごまサラダ、すまし汁	みかんゼリー 	白身魚と野菜の春雨煮（白身魚、春雨、人参、葉ねぎ） さつまいもサラダ（さつまいも、きゅうり、豆乳）	白身魚と野菜の春雨煮（白身魚、春雨、人参、葉ねぎ） さつまいもサラダ（さつまいも、きゅうり、豆乳）
17	火	かしミルク	ポークビーンズ、ほうれん草のじゃこ和え、バナナ	かし牛乳	大豆のトマト煮（大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト） ほうれん草とじゃこの浸し（ほうれん草、しらす）、バナナ	大豆のトマト煮（大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト） ほうれん草とじゃこの浸し（ほうれん草、しらす）、バナナ
18	水	かし牛乳	かつおの揚げ煮 小松菜のごま和え、みそ汁	芋蒸しパン 幼児牛乳	麩と小松菜の煮物（麩、小松菜、人参） みそ汁（じゃがいも、人参）	麩と小松菜の煮物（麩、小松菜、人参） みそ汁（じゃがいも、人参） 
19	木	 遠足（手作り弁当） 			 遠足（手作り弁当） 	
20	金	かし牛乳	さつまいもごはん、鶏肉のみそ焼き かぶのゆかり和え、すまし汁	固形ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの煮物（鶏肉、さつまいも） みそ汁（かぶ、人参、葉ねぎ）	鶏肉とさつまいもの煮物（鶏肉、さつまいも） みそ汁（かぶ、人参、葉ねぎ）
21	土	かし		かし		
23	月	かしミルク	豚肉のアングレース、野菜添え、ミネストローネ	0.1歳児：ゼリー 2歳児：小倉ういろう、幼児牛乳	麩と野菜のトマト煮（麩、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも） きゅうりのすり流し（きゅうり）	麩と野菜のトマト煮（麩、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも） きゅうりのすり流し（きゅうり）
24	火	かし牛乳	さんまの塩焼き、ほうれん草のナムル、みそ汁	かし牛乳	魚と野菜の煮物（白身魚、ほうれん草、人参） みそ汁（里芋、大根、葉ねぎ）	魚と野菜の煮物（白身魚、ほうれん草、人参） みそ汁（里芋、大根、葉ねぎ） 
25	水	かし牛乳	手作りコロッケ、野菜添え、みそ汁 	かしミロミルク	鶏肉のパン粉煮（鶏肉、玉ねぎ、人参、パン粉） みそ汁（大根、玉ねぎ、葉ねぎ）	鶏肉のパン粉煮（鶏肉、玉ねぎ、人参、パン粉） みそ汁（大根、玉ねぎ、葉ねぎ）
26	木	固形ヨーグルト	えびピラフ、春雨スープ、りんご	大学芋（ふかし芋） 幼児牛乳 	麩と野菜のコトコト煮（麩、人参、ピーマン、玉ねぎ） 野菜スープ（春雨、青梗菜、玉ねぎ）、りんご	麩と野菜のコトコト煮（麩、人参、ピーマン、玉ねぎ） 野菜スープ（春雨、青梗菜、玉ねぎ）、りんご
27	金	かし牛乳	ヒレカツ、キャベツ添え、みそ汁	かし牛乳 	豆腐とキャベツのみそ煮（豆腐、キャベツ、人参） すまし汁（なす、玉ねぎ、葉ねぎ）	豆腐とキャベツのみそ煮（豆腐、キャベツ、人参） すまし汁（なす、玉ねぎ、葉ねぎ）
28	土	かし		かし		
30	月	バナナ牛乳	甘酢団子、もやしのゆかり和え、みそ汁	かし牛乳 	麩と野菜の煮物（麩、玉ねぎ、人参） みそ汁（じゃがいも、玉ねぎ、葉ねぎ）	麩と野菜の煮物（麩、玉ねぎ、人参） みそ汁（じゃがいも、玉ねぎ、葉ねぎ） 
31	火	かし牛乳	鯖のみそ煮、ポテトサラダ、すまし汁	かぼちゃケーキ 幼児牛乳 	白身魚と野菜の煮物（白身魚、玉ねぎ、人参） ポテトサラダ（じゃがいも、きゅうり、豆乳）	白身魚と野菜の煮物（白身魚、玉ねぎ、人参） ポテトサラダ（じゃがいも、きゅうり、豆乳）

※おやつのはひよこ組

※今月より、離乳食のメニューに使用食材を記載します。アレルギー等事故防止のため一度も食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で食べていただきますようお願いいたします。