


# ★ 10月 献立表(本園離乳食完了期) ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>■牛丼</li> <li>米</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■ほうれん草の和えもの</li> <li>ほうれん草</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鮭の塩こうじ焼き</li> <li>さけ</li> <li>うじ</li> <li>■高野豆腐の煮物</li> <li>高野豆腐</li> <li>にんじん</li> <li>きぬぎし</li> <li>削りぶし</li> <li>■オクラのツナ和え</li> <li>オクラ</li> <li>にんじん</li> <li>ツナ水煮</li> <li>みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鶏の旨煮</li> <li>鶏</li> <li>とりにく</li> <li>かぼちゃ</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■オクラのツナ和え</li> <li>オクラ</li> <li>にんじん</li> <li>ツナ水煮</li> <li>みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■白身魚の唐揚げ</li> <li>白身魚</li> <li>ホキ</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>かたくり粉</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■プロッコリーの和え物</li> <li>プロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■うどん</li> <li>うどん</li> <li>とりにく</li> <li>酒</li> <li>さけ</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> <li>■金ごに</li> <li>金ごに</li> <li>ごま油</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ドライカレー</li> <li>米</li> <li>肉</li> <li>ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■プロッコリーの和え物</li> <li>プロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚丼</li> <li>米</li> <li>豚</li> <li>ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■プロッコリーの和え物</li> <li>プロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">スポーツの日</h2> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の味噌炒め</li> <li>豚肉</li> <li>味噌</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> <li>■オクラの胡麻和え</li> <li>オクラ</li> <li>胡麻油</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■鶏の照り焼き</li> <li>鶏</li> <li>とりにく</li> <li>しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■ほうれん草のごま和え</li> <li>ほうれん草</li> <li>ごま油</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ナポリタン</li> <li>スパゲティ</li> <li>豚</li> <li>ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>トマト</li> <li>ケチャップ</li> <li>■オクラのツナ和え</li> <li>オクラ</li> <li>にんじん</li> <li>ツナ水煮</li> <li>みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カツカレー</li> <li>米</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレー</li> <li>■オクラのツナ和え</li> <li>オクラ</li> <li>にんじん</li> <li>ツナ水煮</li> <li>みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏のすき焼き風丼</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■オクラの和え物</li> <li>オクラ</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■みそしる</li> <li>わかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クラッカー</li> <li>クラッカー</li> <li>■いちごジャム</li> <li>いちご</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■抹茶クッキー</li> <li>抹茶</li> <li>クッキー</li> <li>■マーガリン</li> <li>マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おなかおにぎり</li> <li>おにぎり</li> <li>かつおぶし</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>もも</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■お慰のラスク</li> <li>ラスク</li> <li>■マーガリン</li> <li>マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スイートポテト</li> <li>スイートポテト</li> <li>■マーガリン</li> <li>マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン</li> <li>ポップコーン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>だし昆布</li> <li>■さわらの西京焼き</li> <li>さわら</li> <li>■春雨の酢の物</li> <li>春雨</li> <li>酢</li> <li>■はるきめ</li> <li>はるきめ</li> <li>にんじん</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■牛肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>牛肉</li> <li>玉ねぎ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■きつねうどん</li> <li>きつね</li> <li>うどん</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■チキンカレー</li> <li>チキン</li> <li>カレー</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の味噌炒め</li> <li>豚肉</li> <li>味噌</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> <li>■オクラの胡麻和え</li> <li>オクラ</li> <li>胡麻油</li> <li>にんじん</li> <li>みそ</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉のトマト煮</li> <li>豚肉</li> <li>トマト</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■牛肉の甘辛炒め</li> <li>牛肉</li> <li>甘辛</li> <li>炒め</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■やきそば</li> <li>やきそば</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■パンキンカレーライス</li> <li>パン</li> <li>キン</li> <li>カレー</li> <li>ライス</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■豚肉の生姜焼き</li> <li>豚肉</li> <li>生姜</li> <li>焼き</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン(きなこ)</li> <li>ポップコーン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>もも</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■菜めしおにぎり</li> <li>菜めし</li> <li>おにぎり</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(カクテル缶)</li> <li>フルーツ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ブルーベリージャム</li> <li>ブルーベリー</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>もも</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン(ココア)</li> <li>ポップコーン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おなかおにぎり</li> <li>おにぎり</li> <li>かつおぶし</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>みかん</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■かぼちゃクッキー</li> <li>かぼちゃ</li> <li>クッキー</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	