

★ 10月 献立表(本園離乳食完了期) ★

1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木	
■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレーパウダー ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 ■小松菜の和え物 小松菜 ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ごはん 米 ■たらこの煮付け たらこ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干大根 ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいたいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ブロccoliの和え物 ブロccoli にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ 削りぶし 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きやべつ 緑豆もやし さやいんげん にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン トマト ■キャノーラ油 ■ケチャップ ■キャノーラ油 しお カレー粉 ■パセリ ■スパゲティ ■スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ ■スライスした野菜 ■スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ ■スライスした野菜 しお	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■オクラの和え物 オクラ ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	スポーツの日 		■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポテト・サルタード風 とりにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト ■ケチャップ ■オリーブオイル ■マヨネーズ ■パセリ ■スライスした野菜 ■スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ ■スライスした野菜 しお
■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	
■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こ マーマリン さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こ マーマリン さとう ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ■牛乳 牛乳	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶		

16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■麻婆丼 米 とうふ 肉 たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 ■鶏肉の中華和え 鶏肉 たまねぎ にんじん ごま油 ■中華スープ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま油 濃口しょうゆ ■あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ごはん 米 ■鶏肉の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 さとう ■もやしの和え物 もやし にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■具だくさん味噌汁 豆腐 もやし にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■カレーごはん 米 マロン だし昆布 ■豆腐ハンバーグ 豆腐 キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 ごま油 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ごはん 米 ■鮭の西京焼き とりにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ごはん 米 ■白身魚のフライ 白身魚 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■ジャージャーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	■★ハロウィン献立★ 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■オクラの和え物 オクラ にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■中華丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 ■みそしる みそ あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布	
■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こ マーマリン さとう ■牛乳 牛乳	■クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめ ■お茶 ほうじ茶	■かぼちゃクッキー こ マーマリン さとう ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳