



10月 献立表



	日	曜	メニュー	材 料
	1	月	肉じゃが ほうれん草ソテー 枝豆	牛肉 ジャガイモ 人参 玉葱 糸こんにゃく ほうれん草 ベーコン しめじ 卵 コーン 枝豆
	2	火	サンドイッチ フライドポテト 野菜ジュース	サンド用パン ロースハム 卵 胡瓜 フライドポテト 野菜ジュース
	3	水	弁当日	
	4	木	豚汁 切り干し大根煮 ぶどうゼリー	豚肉 人参 白菜 大根 小葱 豆腐 切干大根 油揚げ 板こんにゃく 干しいたけ ぶどうゼリー
	5	金	メンチカツ エビフライ スパゲティーサラダ	メンチカツ エビフライ スパゲティー ロースハム 卵 胡瓜 人参 リンゴ コーン
	8	月	体育の日	
	9	火	鶏めし 豆腐味噌汁 キュウリ漬物	白米 ささぎ牛蒡 鶏肉 豆腐 小葱 椎茸 乾燥ワカメ キュウリ漬物
	10	水	親子遠足	
	11	木	団子汁 ひじき五目煮 つぼ漬け	豚肉 団子麺 大根 人参 小葱 干しいたけ 白菜 ひじき 大豆水煮 板こんにゃく 油揚げ つぼ漬け
	12	金	とんかつ ウィンナー 海藻サラダ	とんかつ ウィンナー レタス 人参 胡瓜 もやし 乾燥わかめ
	15	月	すき焼き 春雨酢の物 ミニゼリー	牛肉 糸こんにゃく 豆腐 白ネギ 白菜 人参 ミニゼリー 春雨 胡瓜 カニカマ 乾燥わかめ
★	16	火	(祖父母参観) 冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ	うどん 胡瓜 人参 干しシイタケ 乾燥わかめ ちくわ 青海苔
	17	水	弁当日	
	18	木	コンソメスープ グラタン ミニ野菜コロッケ	ベーコン キャベツ しめじ 玉葱 人参 マカロニ 鶏肉 コーン 牛乳 ミニ野菜コロッケ チーズ
	19	金	麻婆豆腐 春巻 バナナ	豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 白ネギ 干しいたけ 春巻 バナナ
	22	月	チキンカレー ひじきサラダ 福神漬け	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 ひじき 胡瓜 コーン シーチキン 福神漬け
	23	火	ハンバーグサンド フライドポテト 乳飲料	味ロールパン ハンバーグドック レタス フライドポテト 乳飲料
	24	水	弁当日	
	25	木	さんま塩焼き 筑前煮 かにかま酢の物	さんま 鶏肉 筍水煮 人参 板こんにゃく 里芋 レンコン 牛蒡 干しいたけ 胡瓜 カニカマ 乾燥わかめ コーン
	26	金	(誕生会) とり天 野菜ドレッシング 焼売 誕生日ケーキ	鶏肉 レタス きゅうり パプリカ 焼売 ショコラケーキ
	30	月	ワンタンスープ ミートボール 果物	ワンタン キャベツ エリンギ 小葱 人参 玉葱 ミートボール うずら卵 ブロッコリー 果物
	31	火	焼きそば 牛乳	豚肉 焼きそば麺 キャベツ もやし 人参 ピーマン 青のり 牛乳

材料の都合により変更になる場合があります ★毎食必ず箸を持たせてください!