



10月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
2 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 塩せんべい	おいもちゃん
	こんぶに	ぶたロースにく・にんじん・きりぼしだいこん・あぶらあげ・ほししいたけ・いとこんにゃく・いんげん・こんぶ・さとう・しょうゆ・さけ・だしじる(にぼし)		
	ほうれんそうのしらあえ	とうふ・ほうれんそう・にんじん・すりごま・さとう・みそ・みりん		
	たまねぎのみそしる	たまねぎ・かぼちゃ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
3 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	りんご ・ クラッカー
	さかなといもの	しいら・しお・かたくりこ・さつまいも・あぶら・にんじん・グリーンピース・コーン・さとう・しょうゆ		
	ベジタベルに	トマト・キャベツ・マヨネーズ・しお・こしょう		
	やさいのマヨネーズあえ	えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・たまご・しょうゆ・かたくりこ・にぼし		
4 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	おにぎり ・ あさづけ
	クリームスープ	カットスパゲティ・ベーコン・とりにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・とりがら		
	スパゲティ	レタス・にんじん・きゅうり・ロースハム・たまご・あぶら・す・しょうゆ・さとう・たまねぎ・しろごま・りんご・コーンフレーク		
	サクサクサラダ			
5 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	ジャムサンド (卵・乳)
	さかなのカレームニエル	さけ・しお・こしょう・しろワイン・カレーこ・こむぎこ・バター・あぶら		
	こうみづけ	きゅうり・にんじん・す・しょうゆ・さとう・しょうが・ごまあぶら		
	とんじる	ぶたにく・だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・こんにゃく・ねぎ・みそ・にぼし		
6 (金)	チキンライス・牛乳	こめ・とりももにく・たまねぎ・にんじん・しお・こしょう・ケチャップ・グリーンピース・バター／ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	カボチーサラダ	かぼちゃ・きゅうり・ツナ・クッキングチーズ・コーン・マヨネーズ		
	やさいスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・パセリ・にぼし・しょうゆ		
	ももゼリー	ももゼリー(アレルギーなし)		
7 (土)	おにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい ・ りんごジュース
	きつねうどん	うどん・あぶらあげ・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・にんじん・なましいたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
	キャベツのあえもの	キャベツ・きゅうり・しおこんぶ		
	くだもの(みかん)	みかん		
10 (火)	さつまいもごはん・牛乳	こめ・しお・さけ・さつまいも・くろごま／ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	なし ・ せんべい
	さばのしおやき	さば・しお		
	ほうれんそうのりずあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・ツナ・もみのり・しろごま・しょうゆ・みりん・す・さとう		
	みずなのみそしる	みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし		
11 (水)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう	菓子類 塩せんべい	ごまじゃこ おにぎり ・ コロコロ きゅうり
	ポークビーンズ	ぶたロースにく・しろいんげんまめ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・あぶら・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・あかワイン・さとう・しお・こしょう		
	はくさいのサラダ	はくさい・きゅうり・りんご・ロースハム・オリーブオイル・さとう・す・しお・こしょう		
	いちごジャム	いちごジャム		
12 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ポテトもち (乳)
	とりにくのみそやき	とりにく・さとう・みそ・みりん・さけ・あぶら・しろごま		
	スパゲティサラダ	きゅうり・にんじん・スパゲティ・ツナ・マヨネーズ・しお・レモンかじゅう		
	すましじる	にんじん・しめじ・わかめ・こまつな・しょうゆ・にぼし		
13 (金)	しおむすび・牛乳	こめ・むぎ・しお・ぎゅうにゅう	バナナ	りんごと さつまいもの ケーキ (卵・乳)
	きのこうどん	うどん・とりにく・にんじん・あぶらあげ・しめじ・えのきたけ・ほししいたけ・ねぎ・だしじる(にぼし)・しょうゆ・みりん・さけ		
	いとこまほこの	きゅうり・キャベツ・にんじん・いとこまほこ・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら・しろごま		
	すのもの			
14 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	あられ ・ りんご ジュース
	ぶたにくとはるさめの	ぶたロースにく・りよくとはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・なましいたけ・おろししょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	いために	しめじ・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
	しめじのみそしる	しめじ・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
16 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	ももかん ・ ほしたべよ
	ぶたにくとはるさめの	ぶたロースにく・りよくとはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・なましいたけ・おろししょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	いために	しめじ・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
	しめじのみそしる	しめじ・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
16 (月)	ビビンバどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・おろしにんにく・あぶら・たまご・きりぼしだいこん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・しろごま／ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	ももかん ・ ほしたべよ
	たたききゅうり	きゅうり・ごまあぶら・しょうが・さとう・す・しょうゆ		
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		

17 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	チーズ おやき (卵・乳)
	ビーフカレー	ぎゅうロースにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・あぶら・カレーフレーク・にんにく・りんご・しお・こしょう・ウスターソース・とりがら		
	コールスローサラダ	キャベツ・にんじん・コーン・マヨネーズ・さとう・す		
	くだもの(みかん)	みかん		
18 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつビス ケット	おにぎり ・ べつたらづけ
	さけのレモンマリネ	さけ・しお・こしょう・かたくりこ・あぶら・レモンかじゅう・しろワイン・しょうゆ・さとう・す・きゅうり・たまねぎ・あかピーマン		
	ポタージュスープ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・コーン・クリームコーン・パセリ・とりがら・こめこ・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・なまクリーム・バター		
19 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	とうふきなこ ドーナツ (卵・乳)
	あきやさいののもの	とりにく・あつあげ・さといも・くり・にんじん・ごぼう・れんこん・いとこんにやく・ほししいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん		
	こまつなのみそしる	こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし		
	ふりかけ	のりふりかけ(アレルゲンなし)		
20 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	せんべい ・ グレープ ジュース
	マーボーどうふ	ぶたミンチ・とうふ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ニラ・おろしにんにく・しょうが・みそ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・かたくりこ		
	せんぎりだいごんの さっぱりサラダ	ほうれんそう・きりぼしだいごん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
	わかめスープ	わかめ・もやし・にんじん・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
21 (土)	おにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	あられ ・ みかん
	どさんこラーメン	ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あぶら・キャベツ・にんじん・もやし・コーン・ねぎ・みそ・バター・しょうゆ・にぼし		
	きゅうりとちくわのす のもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
23 (月)	ぎゅうどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・しらたき・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ・おろししょうが・さけ・さとう・しょうゆ・かたくりこ/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	てづくり プリン (卵・乳)
	はくさいのみそしる	はくさい・えのきたけ・にんじん・みそ・にぼし		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
24 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	かき・ どうぶつ ビスケット
	とうふのおとしあげ	とうふ・やまいも・ツナ・コーン・にんじん・ねぎ・たまご・かたくりこ・さけ・しお・あぶら		
	ごまじゃこあえ	もやし・にんじん・きゅうり・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ		
	ふのすましじる	はなふ・にんじん・しいたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
25 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	グレープ ゼリー ・ クラッカー
	とりにくのトマトに	とりももにく・ダイストマト・たまねぎ・カットスパゲティ・あぶら・にんにく・しお・こしょう・さとう・あかワイン・ケチャップ・パセリ・しょうゆ		
	マセドアンサラダ	きゅうり・じゃがいも・にんじん・パインかん・マヨネーズ・プレーンヨーグルト・しお・こしょう		
	コーンスープ	コーン・クリームコーンかん・たまねぎ・バター・にんじん・とうにゅう・パセリ・しお・こしょう・とりがら		
26 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	フルーツ ヨーグルト (乳) サラダ一番
	だいずとひじきの いりに	だいずみずに・ひじき・とりももにく・しらたき・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・だしじる(にぼし)		
	さんしょくあえ	ほうれんそう・にんじん・たまご・あぶら・さとう・しょうゆ		
	なすのみそしる	なす・たまねぎ・えのきたけ・あぶらあげ・みそ・にぼし		
27 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	バナナ	ホット ケーキ (卵・乳)
	にこみハンバーグ	あいびきにく・たまねぎ・パンこ・かたくりこ・しお・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・さとう・あかワイン		
	そえやさい	キャベツ・トマト・きゅうり		
	オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・ベーコン・しょうゆ・にぼし		
28 (土)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・いか・えび・にんじん・たけのこみずに・はくさい・しいたけ・ニラ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら・オイスターソース/ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	せんべい りんご ジュース
	すましじる	たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
30 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	フライド ポテト
	さかなのてりやき	さば・おろししょうが・さとう・しょうゆ・みりん・あぶら		
	ごぼうサラダ	ごぼう・きゅうり・かにかまぼこ・にんじん・コーン・みそ・マヨネーズ・レモンかじゅう		
	キャベツのみそしる	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
31 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	バナナ マフィン (卵・乳)
	なごやふうからあげ	とりももにく・さけ・プレーンヨーグルト・かたくりこ・あぶら・しょうゆ・みりん・さとう・おろしにんにく・おろししょうが・しろごま		
	ナムル	ほうれんそう・にんじん・もやし・きりぼしだいごん・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら		
	はるさめスープ	はるさめ・とうふ・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・かまぼこ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ		