



# 令和4年 10月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
1	土	ぶりフライ	ごはん		
		オムレツ			
		野菜炒め			
		果物 (バナナ)			
おやつ	ビスケット 麦茶				
AM	おやつ	ヨーグルト			
3	月	カレーライス	ごはん		みんな大好き カレーライス
		福神漬			
		れんこんとコーンのサラダ			
		カクテルゼリーいりフルーツポンチ			
おやつ	クリームパン 牛乳	お菓子			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
4	火	鯖の味噌煮	ごはん		納豆に含まれて いるレシチンは 記憶力を高める ことに役立ち、 脳の栄養素とも 言われています。
		納豆和え			
		大根と茄子の味噌汁			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
5	水	ピーマン肉詰め焼き	ごはん		
		洋風野菜サラダ			
		コーンクリームスープ			
		果物 (オレンジ)			
おやつ	トハニージョイ 牛乳				
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
6	木	チーズサンドはんぺん	ごはん		はんぺんの主な 材料は魚と卵で す。そのためタン パク質が多く 含まれていま す。
		ほうれん草の胡麻和え			
		麩とわかめの味噌汁			
		果物 (オレンジ)			
PM	おやつ	生クリームケーキ 牛乳	お菓子		
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
7	金	スタミナ丼	ごはん		スタミナ丼でバ ワーアップし て、運動会を頑 張りましょう！
		ごぼうのかりんとう			
		キャベツとコーンの味噌汁			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
11	火	アトムボール	ごはん		
		南瓜のビタミンサラダ			
		人参スープ			
		果物 (オレンジ)			
PM	おやつ	トブルーベリーヨーグルト			
AM	おやつ	ヨーグルト			
12	水	豚肉の生姜焼き	ごはん		豚肉には、疲労 回復効果のビタ ミンB6が豊富に 含まれていま す。
		もやしと胡瓜の甘酢和え			
		麩と油揚げの味噌汁			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	トご飯いりほうれん草チーズオムレツ 牛乳	お菓子		
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
13	木	チャーハン	ごはん	卵抜き	オーギョーチー とは台湾のゼ リー状のデザー トです。
		しゅうまい			
		棒棒鶏サラダ			
		オーギョーチー			
PM	おやつ	トきな粉揚げパン 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 牛乳			
14	金	鶏肉のピザソース焼き	セルフ おにぎり		SDGsメニュー
		丸ごとフライドにんじん&さつま			
		青梗菜のスープ			
		果物 (りんご)			
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
15	土	ハンバーグ	ごはん		
		フライドポテト			
		野菜炒め			
		果物 (バナナ)			
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
17	月	鶏のから揚げ	ごはん	卵抜き	鶏肉の唐揚げ は、子どもたち に大人気のメ ニューであっと いう間に食べ てしまいます。
		スッキーニと茄子の味噌炒め			
		中華風コーンスープ			
		果物 (りんご)			
PM	おやつ	トノンエックカップケーキ 牛乳			

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AM	おやつ	ゼリー			
18	火	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根と高野豆腐煮 真沢山汁 果物(りんご)	ごはん		かみかみメニュー
PM	おやつ	♪さつま芋のカレット 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳			
19	水	鮭のレモン焼き だし 芋煮 果物(ラ・フランス)	ごはん		今月の郷土料理「山形県」
PM	おやつ	♪べんげいもち 麦茶			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
20	木	たらのコーンクリームかけ 肉じゃがカレー味 豆腐の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		Book de Lunch「たらがたいはっせいしたら」
PM	おやつ	ドーナツ 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
21	金	豆腐ひじきハンバーグ スイートポテトサラダ 五目味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		ハンバーグに豆腐を入れることで、ヘルシーでふんわりと仕上がります。
PM	おやつ	ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
22	土	チキンナゲット オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
24	月	チキンアドボ フィリピン風マカロニサラダ キャベツと白菜のスープ 果物(りんご)	ごはん		世界の料理「フィリピン」
PM	おやつ	♪フト(米粉の蒸しパン) 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
25	火	高野豆腐のドライカレー 彩りサラダ フルーツヨーグルト	ごはん		SDGsメニュー
PM	おやつ	♪キャラメルポテト 牛乳			
AM	おやつ	せんべい 牛乳			
26	水	ラーメン ゆで鶏の油淋鶏風 大学芋 果物(オレンジ)	麺		子どもたちに大人気のラーメンです。
PM	おやつ	♪きな粉おにぎり 麦茶			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
27	木	きんぴらご飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め 油揚げと野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		きんぴらとは、江戸時代の架空のヒーロー・坂田金平に由来し、「きんぴら＝強い・丈夫」って意味があります。
PM	おやつ	♪マカロニココア 牛乳			お誕生日会
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
28	金	赤飯 ラザニア 野菜サラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(メロン)	ごはん		
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
29	土	メンチカツ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
31	月	ハロウィンケチャップライス スティックサラダ もずくスープ 果物(オレンジ)	ごはん		ハロウィンメニュー 
PM	おやつ	♪野菜マフィン 牛乳		お菓子	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。