



令和4年 10月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
AM	おやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
1	土	ぶりフライ	ごはん	煮魚	
		オムレツ		人参・キャベツ煮	
		野菜炒め		もやしスープ	
		果物(バナナ)		果物	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
AM	おやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
3	月	カレーライス	ごはん	鶏肉煮	みんな大好き カレーライス
		福神漬け		玉葱・人参・いんげん煮	
		れんこんとコーンのサラダ		じゃが芋スープ	
		カクテルゼリーいりフルーツポンチ		果物	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
4	火	鯖の味噌煮	ごはん	白身魚煮	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		納豆・キャベツ・人参・オクラ煮	
		大根と茄子の味噌汁		大根・茄子スープ	
		果物(バナナ)		果物	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶		お菓子	
5	水	ビーマン肉詰め焼き	ごはん	鶏肉煮	
		洋風野菜サラダ		カリフラワー・ブロッコリー・人参煮	
		コーンクリームスープ		玉葱・パセリスープ	
		果物(オレンジ)		果物	
AM	おやつ	トハニージョイ 牛乳		お菓子	
6	木	チーズサンドはんぺん	ごはん	白身魚煮	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		ほうれん草・人参・もやし・キャベツ煮	
		麩とわかめの味噌汁		麩のスープ	
		果物(オレンジ)		果物	
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		お菓子	
7	金	スタミナ丼	ごはん	鶏肉煮	スタミナ丼でパワーアップして、運動会を頑張りましょう！
		ごぼうのかりんとう		玉葱・しめじ煮	
		キャベツとコーンの味噌汁		キャベツスープ	
		果物(バナナ)		果物	
PM	おやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
11	火	アトムボール	ごはん	レバー・ひじき・玉葱煮	目の保健デー
		南瓜のビタミンサラダ		人参・ブロッコリー煮	
		人参スープ		南瓜・さつま芋スープ	
		果物(オレンジ)		果物	
PM	おやつ	トブルーベリーヨーグルト		ベビーダノン	
AM	おやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
12	水	豚肉の生姜焼き	ごはん	白身魚煮	豚肉には、疲労回復効果のビタミンBが豊富に含まれています。
		もやしと胡瓜の甘酢和え		玉葱・人参・もやし煮	
		麩と油揚げの味噌汁		小松菜スープ	
		果物(バナナ)		果物	
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		お菓子	
13	木	チャーハン	ごはん	鶏肉煮	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		人参スティック	
		棒棒鶏サラダ		キャベツ・もやしスープ	
		オーギョーチー		果物	
PM	おやつ	トきな粉揚げパン 牛乳		パン(パン粥)	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		お菓子	
14	金	鶏肉のピザソース焼き	セルフおにぎり	鶏肉・チーズ・玉葱・トマト煮	SDGsメニュー
		丸ごとフライドにんじん&さつま		さつま芋・人参煮	
		青梗菜のスープ		青梗菜・大根スープ	
		果物(りんご)		果物	
PM	おやつ	ゼリー		ベビーダノン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
15	土	ハンバーグ	ごはん	煮魚	
		フライドポテト		人参・キャベツ煮	
		野菜炒め		もやしスープ	
		果物(バナナ)		果物	
PM	おやつ	ゼリー		お菓子	
AM	おやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
17	月	鶏のから揚げ	ごはん	鶏肉煮	鶏肉の唐揚げは、子どもたちに大人気のメニューであつた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		ズッキーニ・茄子煮	
		中華風コーンスープ		玉葱・人参・青梗菜スープ	
		果物(りんご)		果物	
PM	おやつ	トノンエックカップケーキ 牛乳		お菓子	

日曜日	献立名	主食	離乳食	備考
AMおやつ	ゼリー		ベビーダノン	
18 火	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	鶏肉・高野豆腐煮	かみかみメニュー
	切り干し大根と高野豆腐煮		切り干し大根・人参煮	
	真沢山汁		南瓜・里芋スープ	
	果物(りんご)		果物	
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		お菓子	
19 水	鮭のレモン焼き	ごはん	鮭煮	今月の郷土料理「山形県」
	だし		大根・茄子・おくら煮	
	芋煮		里芋スープ	
	果物(ラ・フランス)		果物	
PMおやつ	♪べんげいもち 麦茶		お菓子	
AMおやつ	クラッカー 麦茶		お菓子	
20 木	たらのコーンクリームかけ	ごはん	白身魚煮	Book de Lunch「たらがだい はっせいしたら」
	肉じゃがカレー味		じゃが芋・玉葱・人参・いんげん煮	
	豆腐の味噌汁		唐須スープ	
	果物(バナナ)		果物	
PMおやつ	ドーナツ 牛乳		お菓子	
AMおやつ	クッキー 麦茶		お菓子	
21 金	豆腐ひじきハンバーグ	ごはん	豆腐・ひじき・人参煮	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。
	スイートポテトサラダ		さつま芋とりんご煮	
	五目味噌汁		大根・白菜スープ	
	果物(バナナ)		果物	
PMおやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
22 土	チキンナゲット	ごはん	煮魚	
	オムレツ		人参・キャベツ煮	
	野菜炒め		もやしスープ	
	果物(バナナ)		果物	
PMおやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
AMおやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
24 月	チキンアドボ	ごはん	鶏肉煮	世界の料理「フィリピン」
	フィリピン風マカロニサラダ		玉葱・人参・マカロニ煮	
	キャベツと白菜のスープ		キャベツ・白菜・パセリスープ	
	果物(りんご)		果物	
PMおやつ	♪フト(米粉の蒸しパン) 牛乳		お菓子	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
25 火	高野豆腐のドライカレー	ごはん	高野豆腐・玉葱・人参煮	SDGsメニュー
	彩りサラダ		ブロッコリー・大根・いんげん煮	
	フルーツヨーグルト		キャベツスープ 果物	
	♪キャラメルポテト 牛乳		さつま芋スティック	
AMおやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
26 水	ラーメン	麺	鶏肉煮	子どもたちに大人気のラーメンです。
	ゆで鶏の油淋鶏風		さつま芋スティック	
	大学芋		スープ	
	果物(オレンジ)		果物	
PMおやつ	♪きな粉おにぎり 麦茶		お菓子	
AMおやつ	クラッカー 麦茶		お菓子	
27 木	きんぴらご飯	ごはん	白身魚煮	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 二強い・丈夫」っていう意味があります。
	さつま芋と豚肉の甘辛炒め		大根・人参煮	
	油揚げと野菜の味噌汁		さつま芋スープ	
	果物(バナナ)		果物	
PMおやつ	♪マカロニココア 牛乳		マカロニくたくた煮	
AMおやつ	せんべい 麦茶		お菓子	お誕生日会
28 金	赤飯	ごはん	鶏肉・チーズ煮	
	ラザニア		人参・ブロッコリー・人参・玉葱煮	
	野菜サラダ		豆腐スープ	
	豆腐となめこの味噌汁		果物	
PMおやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		ベビーダノン	
AMおやつ	せんべい 麦茶		お菓子	
29 土	メンチカツ	ごはん	煮魚	
	厚焼き玉子		人参・キャベツ煮	
	野菜炒め		もやしスープ	
	果物(バナナ)		果物	
PMおやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
AMおやつ	クッキー 麦茶		お菓子	
31 月	ハロウィンケチャップライス	ごはん	鶏肉煮	ハロウィンメニュー 
	スティックサラダ		人参・玉葱・いんげん煮	
	もずくスープ		もずく・小松菜スープ	
	果物(オレンジ)		果物	
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。