





令和6年度 10月の献立

月	火	水	木	金	土
	1 鶏の甘酢あんかけ (鶏肉 玉ねぎ 人参) かにかま炒め (かにかま キャベツ しめじ) 中華スープ (玉ねぎ 人参 大根)	2 魚の塩焼き (未:鮭 以:サバ) はんぺんサラダ (はんぺん 人参 キャベツ) 味噌汁 (しめじ 人参 玉ねぎ)	3 八宝菜 (豚肉 白菜 人参 もやし) 春雨サラダ (きゅうり 人参 春雨) すまし汁 (人参 玉ねぎ お麩)	4 タコライス (豚肉 レタス トマト) 味噌汁 (玉ねぎ ナス 人参)	5 醤油ラーメン (焼き豚 玉ねぎ 人参) パナナ
	10時 みかん缶 3時 パナナ/花せんべい	10時 みかん缶 3時 (手)ビスケット	10時 パナナ 3時 りんご/マシュマロ	10時 みかん缶 3時 (手)スコーン	10時 キウイ 3時 牛乳/お茶 お菓子 果物
7 鶏のレモン焼き (鶏肉 レモン) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜 鶏ミンチ) 味噌汁 (玉ねぎ 人参 豆腐)	8 肉じゃが (豚肉 ジャガ芋 人参) 小松菜とえのきの和え物 (小松菜 えのき 生姜) かきたま汁 (卵 人参 玉ねぎ)	9 魚のピカタ (未:白身魚 以:アジ) 和風サラダ (ちくわ 人参 キャベツ) 味噌汁 (油揚げ しめじ 人参)	10 お弁当の日 生姜焼き (豚肉 生姜) もやしのナムル (もやし わかめ きゅうり) ペーコンスープ (ペーコン 人参 玉ねぎ)	11 ビビンバ丼 (豚ひき肉 ほうれん草 人参) 味噌汁 (玉ねぎ えのき 大根)	12 五目ビーフン (豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ) パナナ
10時 みかん缶 3時 (手)りんごクッキー	10時 パナナ 3時 梨/メープルかりんどう	10時 みかん缶 3時 (手)揚げパン	10時 キウイ 3時 パナナ/ミレビスケット	10時 みかん缶 3時 (手)春巻きピザ	10時 キウイ 3時 牛乳/お茶 お菓子 果物
14 スポーツの日 	15 油淋鶏 (鶏肉 ネギ) ハムサラダ (ハム キャベツ 人参) 中華スープ (玉ねぎ 人参 白菜)	16 お好み焼き (豚肉 キャベツ 山芋) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 人参 エノキ) 味噌汁 (わかめ 南瓜 玉ねぎ)	17 回鍋肉 (豚肉 玉ねぎ ピーマン) マカロニサラダ (マカロニ ハム きゅうり 人参) コンソメスープ (えのき 人参 玉ねぎ)	18 ハヤシライス (豚肉 人参 玉ねぎ) フレンチサラダ (キャベツ きゅうり ハム レーズン)	19 肉うどん (豚肉 人参 玉ねぎ) パナナ
10時 みかん缶 3時 牛乳/スキム (手)りんごクッキー	10時 みかん缶 3時 りんご/星っこ	10時 パナナ 3時 (手)小倉蒸しパン	10時 キウイ 3時 パナナ/ニセせんべい	10時 みかん缶 3時 (手)人参ケーキ	10時 キウイ 3時 牛乳/お茶 お菓子 果物
21 ハンバーグ (豚ミンチ 玉ねぎ 人参) 大根サラダ (大根 人参 ハム きゅうり) 味噌汁 (玉ねぎ キャベツ 人参)	22 鶏のみそ焼き (鶏肉 生姜) コールスロー (キャベツ 人参 ハム) すまし汁 (小松菜 人参 玉ねぎ)	23 魚のチーズ焼き (未:白身魚 以:アジ) きんぴられんこん (れんこん 人参 こんにやく) 味噌汁 (さつま芋 しめじ 玉ねぎ)	24 お誕生日会 	25 豚丼 (豚肉 玉ねぎ もやし) 味噌汁 (玉ねぎ 豆腐 わかめ)	26 ナポリタン (ウインナー 玉ねぎ ピーマン) パナナ
10時 みかん缶 3時 牛乳/スキム (手)マフィン	10時 パナナ 3時 梨/レモンラムネ	10時 キウイ 3時 (手)ココアスノーボール	10時 みかん缶 3時 パナナ/ミニハート	10時 パナナ 3時 (手)たまご蒸しパン	10時 キウイ 3時 牛乳/お茶 お菓子 果物
28 擬製豆腐 (鶏ミンチ 人参 玉ねぎ) 中華風サラダ (もやし きゅうり ハム) 味噌汁 (油揚げ 人参 玉ねぎ)	29 麺の日 ちゃんぽん (豚肉 キャベツ もやし かまぼこ) 梨	30 魚の竜田揚げ (未:白身魚 以:サバ) ひじきの和風サラダ (ひじき きゅうり コーン) 味噌汁 (小松菜 人参 玉ねぎ)	31 鶏の香味焼き (鶏肉 小ネギ 生姜 にんにく) ポテトサラダ (じゃが芋 人参 ハム きゅうり) わかめスープ (わかめ しめじ 人参)	 <お誕生日会> チャーハン エビチリ 春巻き 南瓜のサラダ 中華スープ りんご	
10時 みかん缶 3時 牛乳/スキム (手)さつま芋ケーキ	10時 キウイ 3時 パナナ/アニマルビスケット	10時 パナナ 3時 (手)チーズクッキー	10時 キウイ 3時 牛乳/スキム 梨/クラッカー		

※お弁当の日にはひばり・つばめ・はと組さんのみお弁当を持参してください。