

10月離乳食献立(離乳中期 7～8ヶ月頃)

2026年度 睦町保育園

	昼食(10:30～11:30ぐらい)	おやつ(14:30～15:30ぐらい)
1(木)	5倍粥 スープ(キャベツ・醤油・塩) 人参スティック(人参・醤油) ささみと野菜のうすくず煮(ささみ・大根・南瓜・玉葱・ほうれん草・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
2(金)	5倍粥 みそ汁(絹豆腐・みそ) キャベツの柔らか煮(キャベツ・醤油) 鮭と野菜のうすくず煮(鮭・大根・玉葱・いんげん・キャベツ・醤油・片栗粉)	小松菜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・醤油)
3(土)	5倍粥 スープ(チンゲン菜・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・大根・人参・玉葱・ほうれん草・醤油・片栗粉)	海苔入りおじや (米・大根・人参・玉葱・海苔・醤油)

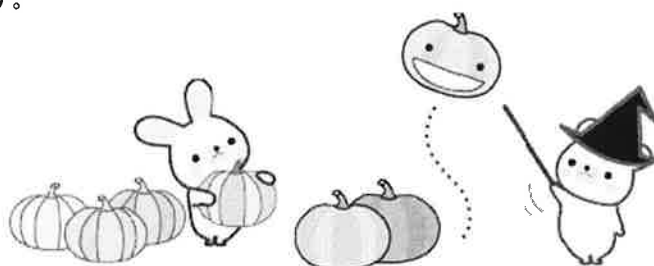
5(月)	5倍粥 みそ汁(白菜・みそ) さつま芋のミルク煮(さつま芋・牛乳・片栗粉) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・じゃが芋・醤油・片栗粉)	海苔入りおじや (米・大根・人参・玉葱・海苔・醤油)
6(火)	5倍粥 スープ(ワカメ・醤油・塩) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 鶏肉団子と野菜のうすくず煮【みそ風味】(鶏挽肉・玉葱・塩麴・大根・人参・ピーマン・みそ・片栗粉)	小松菜入り洋風おじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・牛乳)
7(水)	5倍粥 スープ(キャベツ・醤油・塩) 茄子の柔らか煮(茄子・醤油) ささみと野菜のうすくず煮(ささみ・人参・じゃが芋・玉葱・いんげん・醤油・片栗粉)	南瓜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・南瓜・醤油)
8(木)	5倍粥 みそ汁(チンゲン菜・みそ) レバーパンブキン(南瓜・鶏レバー) 豆腐の野菜あんかけ(絹豆腐・玉葱・人参・いんげん・キャベツ・大根・醤油・片栗粉)	さつま芋入りおじや (米・人参・玉葱・さつま芋・醤油)
9(金)	5倍粥 みそ汁(絹豆腐・みそ) さつま芋スティック(さつま芋) 鯛と野菜のうすくず煮(鯛・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ・醤油・片栗粉)	わかめ入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・みそ)
10(土)	5倍粥 スープ(ほうれん草・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・大根・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)

12(月)	スポーツの日	
13(火)	5倍粥 みそ汁(大根・みそ) 南瓜のミルク煮(南瓜・牛乳・片栗粉) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋・醤油・片栗粉)	ほうれん草入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ほうれん草・醤油)
14(水)	5倍粥 すまし汁(小松菜・醤油・塩) レバースイートポテト(さつま芋・鶏レバー・塩) 豆腐の野菜あんかけ(絹豆腐・人参・じゃが芋・玉葱・キャベツ・醤油・片栗粉)	わかめ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・醤油)
15(木)	5倍粥 スープ(キャベツ・醤油・塩) 茄子の柔らかみそ煮(茄子・みそ) 鶏肉団子と野菜のうすくず煮(鶏挽肉・玉葱・塩麴・大根・人参・いんげん・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
16(金)	5倍粥 みそ汁(絹豆腐・みそ) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 鮭と野菜のうすくず煮(鮭・玉葱・塩麴・大根・人参・小松菜・醤油・片栗粉)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)
17(土)	5倍粥 みそ汁(キャベツ・醤油・塩) 大根スティック(大根・醤油) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・南瓜・人参・玉葱・ほうれん草・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)

※調味料類は昼食・おやつを含めて以下のものを使用しています。

醤油・塩・塩麴・片栗粉・みそ・加熱牛乳・だし汁(かつお節)

※献立は都合により変更することがあります。



10月離乳食献立(離乳中期 7～8ヶ月頃)

2026年度 陸町保育園

	昼食(10:30～11:30ぐらい)	おやつ(14:30～15:30ぐらい)
19(月)	5倍粥 みそ汁(白菜・みそ) さつま芋のミルク煮(さつま芋・牛乳・片栗粉) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・じゃが芋・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
20(火)	5倍粥 スープ(ワカメ・醤油・塩) 大根スティック(大根・醤油) ささみと野菜のうすくず煮(ささみ・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・牛乳・片栗粉)	小松菜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・醤油)
21(水)	5倍粥 みそ汁(キャベツ・みそ) レバーパンプキン(南瓜・鶏レバー) 豆腐と野菜のうすくず煮(絹豆腐・玉葱・人参・大根・小松菜・醤油・片栗粉)	トマト入りおじや (米・大根・人参・玉葱・トマト・醤油)
22(木)	5倍粥 みそ汁(チンゲン菜・みそ) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 鶏肉団子と野菜のミルク煮(鶏挽肉・人参・玉葱・いんげん・大根・牛乳・片栗粉)	わかめ入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・わかめ・醤油)
23(金)	5倍粥 みそ汁(茄子・みそ) キャベツの柔らか煮(キャベツ・醤油) 鯛と野菜のうすくず煮(鯛・玉葱・大根・人参・ピーマン・醤油・片栗粉)	ほうれん草入り洋風おじや (米・大根・人参・玉葱・ほうれん草・牛乳)
24(土)	5倍粥 スープ(小松菜・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナの野菜うすくず煮(食塩無添加ツナ・キャベツ・玉葱・大根・人参・醤油・片栗粉)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)

26(月)	5倍粥 みそ汁(チンゲン菜・みそ) 大根スティック(大根・醤油) ささみと野菜のうすくず煮【みそ風味】(ささみ・人参・玉葱・南瓜・キャベツ・みそ・片栗粉)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)
27(火)	5倍粥 スープ(キャベツ・醤油・塩) レバースイートポテト(鶏レバー・さつま芋) 豆腐の野菜あんかけ(絹豆腐・人参・じゃが芋・玉葱・いんげん・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
28(水)	5倍粥 みそ汁(小松菜・みそ) 南瓜スティック(南瓜) 鶏肉団子と野菜のミルク煮(鶏挽肉・塩麴・人参・大根・玉葱・片栗粉・キャベツ・牛乳)	わかめ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・わかめ・醤油)
29(木)	5倍粥 スープ(ほうれん草・醤油・塩) 人参スティック(人参・醤油) ツナと野菜のうすくず煮(食塩無添加ツナ・玉葱・塩麴・大根・じゃが芋・ピーマン・醤油・片栗粉)	トマト入りおじや (米・大根・人参・玉葱・トマト・醤油)
30(金)	5倍粥 みそ汁(絹豆腐・みそ) 南瓜のミルク煮(南瓜・牛乳・片栗粉) 鯛と野菜のうすくず煮(鯛・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋・醤油・片栗粉)	かぶ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・かぶ・醤油)
31(土)	運動会	

※調味料類は昼食・おやつを含めて以下のものを使用しています。

醤油・塩・塩麴・片栗粉・みそ・加熱牛乳・だし汁(かつお節)

※献立は都合により変更することがあります。



10月離乳食献立(離乳後期 9～11ヶ月頃)

2026年度 睦町保育園

	昼食(10:30～11:30ぐらい)	おやつ(14:30～15:30ぐらい)
1(木)	軟飯 スープ(キャベツ・醤油・塩) 人参スティック(人参・醤油) ささみと野菜の煮物(ささみ・大根・南瓜・玉葱・ほうれん草・醤油)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
2(金)	軟飯 みそ汁(絹豆腐・みそ) キャベツの柔らか煮(キャベツ・醤油) 鮭と野菜の煮物(鮭・大根・玉葱・いんげん・キャベツ・醤油)	小松菜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・醤油)
3(土)	軟飯 スープ(チンゲン菜・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・大根・人参・玉葱・ほうれん草・醤油)	海苔入りおじや (米・大根・人参・玉葱・海苔・醤油)

5(月)	軟飯 みそ汁(白菜・みそ) さつま芋のミルク煮(さつま芋・牛乳) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・じゃが芋・醤油)	海苔入りおじや (米・大根・人参・玉葱・海苔・醤油)
6(火)	軟飯 スープ(ワカメ・醤油・塩) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 豚肉団子と野菜の煮物【みそ風味】(豚挽肉・玉葱・塩麴・大根・人参・ピーマン・みそ・片栗粉)	小松菜入り洋風おじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・牛乳・チーズ)
7(水)	軟飯 スープ(キャベツ・醤油・塩) 茄子の柔らか煮(茄子・醤油) ささみと野菜の煮物(ささみ・人参・じゃが芋・玉葱・いんげん・醤油)	南瓜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・南瓜・醤油)
8(木)	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・みそ) レバーパンプキン(南瓜・鶏レバー) 豆腐と野菜の煮物(木綿豆腐・玉葱・人参・いんげん・キャベツ・大根・醤油)	さつま芋入りおじや (米・人参・玉葱・さつま芋・醤油)
9(金)	軟飯 みそ汁(絹豆腐・みそ) さつま芋スティック(さつま芋) 鯛と野菜の煮物(鯛・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ・醤油)	わかめ入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・みそ)
10(土)	軟飯 スープ(ほうれん草・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・大根・醤油)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)

12(月)	スポーツの日	
13(火)	軟飯 みそ汁(大根・みそ) 南瓜のミルク煮(南瓜・牛乳) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋・醤油)	ほうれん草入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ほうれん草・醤油)
14(水)	軟飯 すまし汁(小松菜・醤油・塩) レバースイートポテト(さつま芋・鶏レバー・塩) 豆腐と野菜の煮物(木綿豆腐・人参・じゃが芋・玉葱・キャベツ・醤油)	わかめ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・醤油)
15(木)	軟飯 スープ(キャベツ・醤油・塩) 茄子の柔らかみそ煮(茄子・みそ) 豚肉団子と野菜の煮物(豚挽肉・玉葱・塩麴・大根・人参・いんげん・醤油・片栗粉)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
16(金)	軟飯 みそ汁(絹豆腐・みそ) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 鮭と野菜の煮物(鮭・玉葱・塩麴・大根・人参・小松菜・醤油)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)
17(土)	軟飯 みそ汁(キャベツ・醤油・塩) 大根スティック(大根・醤油) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・南瓜・人参・玉葱・ほうれん草・醤油)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)

※調味料類は昼食・おやつを含めて以下のものを使用しています。

醤油・塩・塩麴・片栗粉・みそ・加熱牛乳・だし汁(かつお節)・だし汁(鯖かつお節)・鶏ガラスープの素

※献立は都合により変更することがあります。



10月離乳食献立(離乳後期 9～11ヶ月頃)

2026年度 陸町保育園

	昼食(10:30～11:30ぐらい)	おやつ(14:30～15:30ぐらい)
19(月)	軟飯 みそ汁(白菜・みそ) さつま芋のミルク煮(さつま芋・牛乳) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・人参・玉葱・いんげん・じゃが芋・醤油)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
20(火)	軟飯 スープ(ワカメ・醤油・塩) 大根スティック(大根・醤油) ささみと野菜の煮物(ささみ・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・牛乳)	小松菜入りおじや (米・大根・人参・玉葱・小松菜・醤油)
21(水)	軟飯 みそ汁(キャベツ・みそ) レバーパンプキン(南瓜・鶏レバー) 豆腐と野菜の煮物(木綿豆腐・玉葱・人参・大根・小松菜・醤油)	トマト入りおじや (米・大根・人参・玉葱・トマト・醤油)
22(木)	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・みそ) じゃが芋スティック(じゃが芋・塩) 豚肉団子と野菜のミルク煮(豚挽肉・塩麴・人参・玉葱・いんげん・大根・牛乳・片栗粉)	わかめ入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・醤油)
23(金)	軟飯 みそ汁(茄子・みそ) キャベツの柔らか煮(キャベツ・醤油) 鯛と野菜の煮物(鯛・玉葱・大根・人参・ピーマン・醤油)	ほうれん草入り洋風おじや (米・大根・人参・玉葱・ほうれん草・牛乳・チーズ)
24(土)	軟飯 スープ(小松菜・醤油・塩) 南瓜スティック(南瓜) ツナの野菜煮物(食塩無添加ツナ・キャベツ・玉葱・大根・人参・醤油)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)

26(月)	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・みそ) 大根スティック(大根・醤油) ささみと野菜の煮物【みそ風味】(ささみ・人参・玉葱・南瓜・キャベツ・みそ)	いんげん入りみそおじや (米・大根・人参・玉葱・いんげん・みそ)
27(火)	軟飯 スープ(キャベツ・醤油・塩) レバースイートポテト(鶏レバー・さつま芋) 豆腐と野菜の煮物(木綿豆腐・人参・じゃが芋・玉葱・いんげん・醤油)	ピーマン入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ピーマン・醤油)
28(水)	軟飯 みそ汁(小松菜・みそ) 南瓜スティック(南瓜) 豚肉団子と野菜のミルク煮(豚挽肉・塩麴・片栗粉・人参・大根・玉葱・キャベツ・牛乳)	わかめ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・ワカメ・醤油)
29(木)	軟飯 スープ(ほうれん草・醤油・塩) 人参スティック(人参・醤油) ツナと野菜の煮物(食塩無添加ツナ・玉葱・塩麴・大根・じゃが芋・ピーマン・醤油)	トマト入りおじや (米・大根・人参・玉葱・トマト・醤油)
30(金)	軟飯 すまし汁(絹豆腐・醤油・塩) 南瓜のミルク煮(南瓜・牛乳) 鱈と野菜の煮物(鱈・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋・醤油)	かぶ入りおじや (米・大根・人参・玉葱・かぶ・醤油)
31(土)	運動会	

※調味料類は昼食・おやつを含めて以下のものを使用しています。

醤油・塩・塩麴・片栗粉・みそ・加熱牛乳・だし汁(かつお節)・だし汁(鯖かつお節)・鶏ガラスープの素

※献立は都合により変更することがあります。



給食献立表 完了食 2026年度 睦町保育園

日 曜日	献立名	主食	食材名	手 作 り	3時のおやつ	食材名
1 (木)	豚そぼろ丼 大根のナムル スープ (キャベツ)	ごはん	米 豚肉 玉葱 いんげん 鯖かつお節 砂糖 醤油 大根 胡瓜 人参 ごま油 酢 塩 ｷｬﾊﾞﾂ	★	牛乳 米粉マカロニあべかわ	牛乳 米粉マカロニ きな粉 砂糖 塩
2 (金)	魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	ごはん	米 魚 みりん 砂糖 醤油 切干大根 人参 菜種油 いんげん 砂糖 醤油 鯖かつお節 みそ 煮干し 豆腐 しめじ	★	牛乳 シュガートースト	牛乳 米粉パン 豆乳マカリン 砂糖
3 (土)	チャーハン風ごはん コーンスープ	ごはん	米 人参 玉葱 焼豚 鶏がらスープの素 塩 長葱 ごま油 醤油 ﾅｶﾞﾂﾖ 菜 もやし		麦茶 米粉パン	麦茶 米粉パン
5 (月)	鶏つくねの生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	ごはん	米 鶏肉 塩麹 玉葱 片栗粉 生姜 醤油 みりん 米粉マカロニ 胡瓜 ｷｬﾊﾞﾂ 人参 卵・乳不使用ﾏｶﾛﾆ 塩 酢 鯖かつお節 みそ 煮干し もやし 白菜	★	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 米 ゆかりふりかけ 紅花油
6 (火)	鶏つくね 春雨サラダ わかめスープ	ごはん	米 鶏肉 玉葱 塩麹 片栗粉 春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 鶏がらスープの素 ｺﾅ えるき	★	牛乳 ポテトおやき	牛乳 砂糖 じゃが芋 片栗粉 豆乳マカリン
7 (水)	ハヤシライス 中華風サラダ スープ (キャベツ)	ごはん	米 豚肉 ﾏｼｬｰﾙﾑ ｸﾚﾀﾞﾝﾌﾞﾙ ｸﾚﾀﾞﾝﾌﾞﾙ 中濃ソース 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 人参 酢 ごま油 醤油 塩 ｷｬﾊﾞﾂ	★	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 ｺﾏﾌｳﾘ かけ 紅花油
8 (木)	チキンカレー スキムローフ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ごはん	米 鶏肉 玉葱 人参 ﾀﾏｼｮ みるん 醤油 塩麹 ｶﾚｰ粉 高野豆腐 ごぼう いんげん 菜種油 砂糖 鯖かつお節 みそ 煮干し ﾅｶﾞﾂﾖ しめじ	★	牛乳 ふかし芋 (さつま芋)	牛乳 さつま芋
9 (金)	魚のみそ煮 三色浸し すまし汁	ごはん	米 魚 みそ みりん 砂糖 生姜 大根 人参 ほうれん草 かつお節 紅花油 塩 鯖かつお節 舞茸 えのき 豆腐	★	牛乳 米粉レーズンカップケーキ	牛乳 米粉 片栗粉 ｾﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ ｸﾞﾗﾝｼﾞ 砂糖 豆乳 米油 ﾚｰｽﾞﾝ
10 (土)	スクリューマ カロニ フルーツ (梨)	スク リューマ カロニ	ｽｸﾘｰﾏ ｳｶﾛﾆ ｷｬﾊﾞﾂ 玉葱 人参 ﾋﾞｰﾂ 菜種油 砂糖 ﾄﾚﾝﾄﾞ ｸﾚﾀﾞﾝﾌﾞﾙ ﾌﾙｰﾂ ｾﾞｰ 梨		牛乳 パン (小麦)	牛乳 卵・乳不使用パン
12 (月)	スポーツの日					
13 (火)	鶏つくねの塩麹焼き 五豆みそ汁	ごはん	米 鶏肉 玉葱 塩麹 片栗粉 大豆水煮 しめじ 刻み昆布 いんげん 人参 菜種油 醤油 砂糖 煮干し 鯖かつお節 みそ 大根 舞茸	★	牛乳 りんごジャムサンド	牛乳 米粉パン りんごｼﾞｬﾑ
14 (水)	ごみそハンバーグ のり和え すまし汁	ごはん	米 豚肉 生姜 大根 ｷｬﾊﾞﾂ 豆乳 塩麹 ごま油 酒 みそ 砂糖 ごま ｺﾝｼﾞ 生葱 小松菜 醤油 海苔 かつお節 鯖かつお節	★	牛乳 ミートマカロニ	牛乳 米粉マカロニ 紅花油 豚肉 玉葱 人参 菜種油 砂糖 ｸﾚﾀﾞﾝﾌﾞﾙ ｸﾞﾗﾝｼﾞ ｳｽﾀｰｰｽ 片栗粉
15 (木)	牛そぼろ丼 大根のナムル スープ (キャベツ)	ごはん	米 牛肉 玉葱 いんげん 鯖かつお節 砂糖 醤油 大根 胡瓜 人参 ごま油 酢 塩 ｷｬﾊﾞﾂ	★	牛乳 さつま芋おにぎり	麦茶 米 酒 塩 さつま芋
16 (金)	魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	ごはん	米 魚 みそ みりん 砂糖 切干大根 人参 菜種油 いんげん 砂糖 醤油 鯖かつお節 塩 豆腐 ｺﾏ 長葱	★	牛乳 米粉マカロニあべかわ	牛乳 米粉マカロニ きな粉 砂糖 塩
17 (土)	焼さうどん (小麦) フルーツ (りんご)	うどん	うどん 人参 玉葱 豚肉 ﾋﾞｰﾂ しめじ ｺﾝｼﾞ 菜種油 砂糖 みりん 醤油 酒 塩 鯖かつお節 かつお節 りんご		牛乳 米粉パン	牛乳 米粉パン

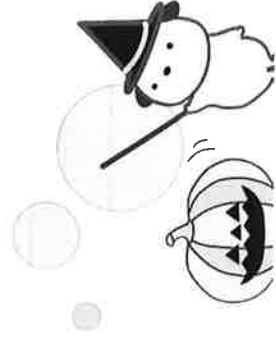
♪献立は都合により変更することがあります。♪魚は魚屋さんで相談して旬の魚を提供します。

♪延長のおやつはおにぎりが出来ます。(わかめ、炊き込みご飯など日替わりです)

♪10月のフルーツは梨・りんご・バナナのいずれかの提供になります。

♪献立と食品名を確認して、まだ食べたことのない食品はご家庭でお試しをお願いします。

♪酒・みりんはよく加熱して、アルコールを飛ばしてから提供しています。



10月

給食献立表 完了食 2026年度 睦町保育園

日曜日	献立名	主食	食材名	手作り	3時のおやつ	食材名
19 (月)	鶏つくねの生姜焼き みそ汁	ごはん	米 鶏肉 塩麹 玉葱 片栗粉 生姜 醤油 みりん 米粉 胡瓜 人参 卵・乳不使用マヨネーズ 塩 酢 鯖かつお節 みそ 煮干し もやし 白菜	★	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 じゃが芋 塩 青のり
20 (火)	ハンバーグ 春雨サラダ きのこスープ	ごはん	米 豚肉 玉葱 人参 鶏肉 塩麹 豆乳 ケチャップ 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ えのき 鶏がらスープの素 春雨	★	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 米粉パン いちごジャム
21 (水)	秋野菜カレー 中華風サラダ スープ (キャベツ)	ごはん	米 鶏肉 玉葱 人参 鶏肉 塩麹 片栗粉 しょうが 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ ざつま芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	★	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 米 かつお節 醤油 みりん 紅花油
22 (木)	チキンカレー スムージー スパゲティサラダ みそ汁	ごはん	米 鶏肉 玉葱 人参 鶏肉 塩麹 片栗粉 しょうが 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ ざつま芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	★	牛乳 人参もち	牛乳 人参 豆乳 紅花油 砂糖
23 (金)	煮魚 三色浸し みそ汁	ごはん	米 鶏肉 玉葱 人参 鶏肉 塩麹 片栗粉 しょうが 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ ざつま芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	★	牛乳 米粉カップケーキ	牛乳 米粉 片栗粉 豆乳 砂糖 米粉パン
24 (土)	スクリューマカロニのミートソース (小麦) フルーツ (バナナ)	スクリューマカロニ フルーツ (バナナ)	米 鶏肉 玉葱 人参 鶏肉 塩麹 片栗粉 しょうが 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ ざつま芋 ケチャップ 鶏がらスープの素		牛乳 米粉パン	牛乳 米粉パン
26 (月)	鶏つくねのマーメレード焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん	米 鶏肉 塩麹 玉葱 片栗粉 マーメレード 醤油 ひじき 人参 菜種油 人参 卵・乳不使用マヨネーズ 塩 酢 鯖かつお節 みそ 煮干し 胡瓜 人参 鶏がらスープの素 胡瓜 人参 酢 醤油 ごま油 塩 しめじ ざつま芋 ケチャップ 鶏がらスープの素		牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 バナナ せんべい
27 (火)	レバー入りハンバーグ ピーマンサラダ キャベツとしめじのスープ	ごはん	米 豚肉 鶏がら 米パン粉 玉葱 豆乳 塩麹 ケチャップ ビーツ 胡瓜 人参 ちやし 酢 ごま油 塩 ごま 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素	★	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 米粉パン いちごジャム
28 (水)	ごまみそハンバーグ のり和え すまし汁	ごはん	米 豚肉 玉葱 米パン粉 塩麹 豆乳 酒 みそ 砂糖 白ごま 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素	★	麦茶 ト	麦茶 ざつま芋 菜種油 バター 砂糖
29 (木)	ドライカレー レモンドレッシングサラダ スープ (ほうれん草) フルーツ (梨)	ごはん	米 豚肉 高野豆腐 鶏がら 生姜 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素	★	牛乳 なめ草とツナのおにぎり	牛乳 米 なめ草 ツナ 人参
30 (金)	魚のみそマヨネーズ焼き かぶサラダ すまし汁	ごはん	米 魚 みそ 卵・乳不使用マヨネーズ かぶ かつお節 胡瓜 人参 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素 鶏がらスープの素	★	牛乳 南瓜のマドレーヌ	牛乳 南瓜 豆乳 砂糖 米粉 片栗粉 米粉パン
31 (土)	運動会					

♪献立は都合により変更することがあります。♪魚は魚屋さんと相談して旬の魚を提供します。

♪延長のおやつはおにぎりが出ます。(わかめ、炊き込みご飯など日替わりです)

♪10月のフルーツは梨・りんご・バナナのいずれかの提供になります。

♪献立と食品名を確認して、まだ食べたことのない食品はご家庭でお試しください。

♪酒・みりんはよく加熱して、アルコールを飛ばしてから提供しています。

