

## 10月献立表

		中期食		後期食	
日	曜日	献立	材料	献立	材料
1	金	おかゆ たらと根菜のうま煮 小松菜のみそ汁	米 たら・人参・かぼちゃ・だし 小松菜・だし・みそ	おかゆ たらと根菜のうま煮 小松菜のみそ汁	米 たら・人参・かぼちゃ・だし・砂糖・しょうゆ 小松菜・だし・みそ
2	土	うどんのくたくた煮 玉ねぎとなすのトマト煮	うどん・人参・だし 玉ねぎ・なす・トマト・だし	うどん 玉ねぎとなすのトマト煮	うどん・人参・だし・しょうゆ 玉ねぎ・なす・トマト・だし・砂糖・しょうゆ
4	月	おかゆ ささみとキャベツのおかか煮 人参のみそ汁	米 ささみ・キャベツ・だし・かつお節 人参・だし・みそ	おかゆ ささみとキャベツのおかか煮 人参のみそ汁	米 ささみ・キャベツ・だし・かつお節・砂糖・しょうゆ 人参・だし・みそ
5	火	おかゆ ツナと人参のやわらか煮 キャベツのみそ汁	米 ツナ・人参・だし キャベツ・だし・みそ	おかゆ ツナと人参のやわらか煮 キャベツのみそ汁	米 ツナ・人参・だし・砂糖・しょうゆ キャベツ・だし・みそ
6	水	パンがゆ カレーと野菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のスープ	食パン・ミルク カレー・じゃがいも・チンゲン菜・だし 玉ねぎ・人参・だし	スティックパン カレーと野菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のスープ	食パン カレー・じゃがいも・チンゲン菜・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・人参・だし・しょうゆ
7	木	おかゆ たらと人参のくたくた煮 大根のみそ汁	米 たら・人参・だし 大根・だし・みそ	おかゆ たらと人参のくたくた煮 大根のみそ汁	米 たら・人参・だし・砂糖・しょうゆ 大根・だし・みそ
8	金	おかゆ しらすと野菜の煮物 玉ねぎと人参のみそ汁	米 しらす・チンゲン菜・白菜・だし 玉ねぎ・人参・だし・みそ	おかゆ しらすと野菜の煮物 玉ねぎと人参のみそ汁	米 しらす・チンゲン菜・白菜・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・人参・だし・みそ
9	土	うどんのくたくた煮 ツナとじゃがいものやわらか煮	うどん・人参・だし ツナ・じゃがいも・だし	うどん ツナとじゃがいものやわらか煮	うどん・人参・だし・しょうゆ ツナ・じゃがいも・だし・砂糖・しょうゆ
11	月	おかゆ ささみとほうれん草のだし煮 人参のみそ汁	米 ささみ・ほうれん草・だし 人参・だし・みそ	おかゆ ささみとほうれん草のだし煮 人参のみそ汁	米 ささみ・ほうれん草・だし・砂糖・しょうゆ 人参・だし・みそ
12	火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 玉ねぎのみそ汁	米 カレー・チンゲン菜・人参・だし・片栗粉 玉ねぎ・だし・みそ	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 玉ねぎのみそ汁	米 カレー・チンゲン菜・人参・だし・砂糖・しょうゆ・片栗粉 玉ねぎ・だし・みそ
13	水	パンがゆ ツナと人参のくたくた煮 玉ねぎのスープ	食パン・ミルク ツナ・人参・だし 玉ねぎ・だし	スティックパン ツナと人参のくたくた煮 玉ねぎのミルクスープ	食パン ツナ・人参・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・ミルク
14	木	野菜うどんのくたくた煮 たらときゅうりのうま煮 人参のやわらか煮	うどん・キャベツ・玉ねぎ・だし たら・きゅうり・だし 人参・だし	野菜うどん たらときゅうりのうま煮 人参のグラッセ	うどん・キャベツ・玉ねぎ・だし・しょうゆ たら・きゅうり・だし・砂糖・しょうゆ 人参・だし・砂糖
15	金	おかゆ 肉じゃが風 キャベツのスープ	米 鶏ミンチ・じゃがいも・人参・だし キャベツ・だし	おかゆ 肉じゃが風 キャベツのスープ	米 鶏ミンチ・じゃがいも・人参・だし・砂糖・しょうゆ キャベツ・だし・しょうゆ
16	土	運動会			
18	月	おかゆ 鮭とほうれん草のだし煮 人参のスープ	米 鮭・ほうれん草・だし 人参・だし	おかゆ 鮭とほうれん草のだし煮 人参のスープ	米 鮭・ほうれん草・だし・砂糖・しょうゆ 人参・だし・しょうゆ
19	火	おかゆ ツナと根菜のトロ煮 小松菜のみそ汁	米 ツナ・人参・大根・だし・片栗粉 小松菜・だし・みそ	おかゆ ツナと根菜のトロ煮 小松菜のみそ汁	米 ツナ・人参・大根・だし・砂糖・しょうゆ・片栗粉 小松菜・だし・みそ
20	水	パンがゆ さつまいもと人参のそぼろ煮 豆腐スープ	食パン・ミルク 鶏ミンチ・さつまいも・人参・だし 豆腐・玉ねぎ・だし	スティックパン さつまいもと人参のそぼろ煮 豆腐スープ	食パン 鶏ミンチ・さつまいも・人参・だし・砂糖・しょうゆ 豆腐・玉ねぎ・だし・しょうゆ
21	木	おかゆ ささみと玉ねぎのうま煮 チンゲン菜のみそ汁	米 ささみ・玉ねぎ・だし チンゲン菜・だし・みそ	おかゆ ささみと玉ねぎのうま煮 チンゲン菜のみそ汁	米 ささみ・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ チンゲン菜・だし・みそ
22	金	かぼちゃがゆ カレーと野菜のくたくた煮 さつまいものスープ	米・かぼちゃ・だし カレー・キャベツ・玉ねぎ・だし さつまいも・だし	かぼちゃがゆ カレーと野菜のくたくた煮 さつまいものスープ	米・かぼちゃ・だし カレー・キャベツ・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ さつまいも・だし・しょうゆ
23	土	うどんのくたくた煮 ささみと野菜のつぶし煮	うどん・人参・だし ささみ・キャベツ・玉ねぎ・だし	うどん ささみと野菜の煮物	うどん・人参・だし・しょうゆ ささみ・キャベツ・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ
25	月	ほうれん草がゆ ツナと人参のだし煮 白菜のスープ	米・ほうれん草・だし ツナ・人参・だし 白菜・だし	ほうれん草がゆ ツナと人参のだし煮 白菜のスープ	米・ほうれん草・だし ツナ・人参・だし・砂糖・しょうゆ 白菜・だし・しょうゆ
26	火	おかゆ たらと小松菜の白和え 玉ねぎと人参のスープ	米・ほうれん草・だし 豆腐・たら・小松菜・だし 玉ねぎ・人参・だし	おかゆ たらと小松菜の白和え 玉ねぎと人参のスープ	米・ほうれん草・だし 豆腐・たら・小松菜・だし・砂糖・しょうゆ 玉ねぎ・人参・だし・しょうゆ
27	水	パンがゆ 玉ねぎと人参のそぼろ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	食パン・ミルク 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・だし じゃがいも・キャベツ・だし	スティックパン 玉ねぎと人参のそぼろ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	食パン 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・だし・砂糖・しょうゆ じゃがいも・キャベツ・だし・しょうゆ
28	木	おかゆ ツナと野菜のくたくた煮 じゃがいものみそ汁	米 ツナ・ブロッコリー・玉ねぎ・だし じゃがいも・だし・みそ	おかゆ ツナと野菜のくたくた煮 じゃがいものみそ汁	米 ツナ・ブロッコリー・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ じゃがいも・だし・みそ
29	金	おかゆ カレーと大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁	米 カレー・大根・だし キャベツ・人参・だし・みそ	おかゆ カレーと大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁	米 カレー・大根・だし・砂糖・しょうゆ キャベツ・人参・だし・みそ
30	土	うどんのくたくた煮 しらすと野菜のうま煮	うどん・人参・だし しらす・ほうれん草・玉ねぎ・だし	うどん しらすと野菜のうま煮	うどん・人参・だし・しょうゆ しらす・ほうれん草・玉ねぎ・だし・砂糖・しょうゆ