



令和2年 10月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
1	木 😊	うさぎハンバーグ もやしと胡瓜の甘酢和え 秋味けんちん汁 果物(りんご)	ごはん	煮魚 もやし、人参煮 きのこ(みじん)スープ りんご(スライス)	十五夜給食
おやつ		♪うさぎ蒸しパン 牛乳		ベビー菓子	
2	金 😊	スパゲティミートソース 南瓜のビタミンサラダ フルーツポンチ	麺	大豆、玉葱、トマト煮 南瓜、さつまいも、人参煮 バナナ	ミートソースには大豆が入りません。たんぱく質たっぷりです。
おやつ		♪ヨーグルト		ヨーグルト	
5	月 😊	秋味シチュー 白菜サラダ クラッシュゼリー	ごはん	鶏肉、玉葱、人参煮 白菜、ブロッコリー煮 みかん	秋の食材をたくさん使ったシチューです。
おやつ		♪きなこ豆 牛乳		ベビー菓子	
6	火 😊	ツナエッグ じゃが芋のカクテル煮 かぶの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ツナ、人参、玉葱煮 人参、じゃが芋煮 かぶ、ほうれん草スープ バナナ	かぶは、主に根の部分を食べますが、栄養的には根より葉の方がすくれています。
おやつ		クッキー 牛乳		ベビー菓子	
7	水 😊	鶏肉のメキシカンソース 南瓜と豆のサラダ コーンとねぎのスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉、トマト煮 金時豆、南瓜煮マッシュ コーンスープ(ミキサー) オレンジ	今月の世界の料理「メキシコ」チミチャンガはバナナの春巻きです。
おやつ		♪チミチャンガ 牛乳		バナナ	
8	木 😊	鮭のホイル焼き 根菜の磯揚げ 大根と豚肉の味噌汁 果物(りんご)	セルフおにぎり	煮魚 じゃが芋、人参煮 大根、人参スープ りんご(スライス)	鮭の歴史は古く、東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されていて、縄文時代から食べられていました。
おやつ		♪安納芋焼き芋 牛乳		さつまいもマッシュ	
9	金 😊	煮込みハンバーグ ベイクドポテト 春雨スープ 果物(バナナ)	ごはん	魚のトマト煮 じゃが芋、人参煮 大根、春雨スープ バナナ	ベイクドとは日本語で「焼く」という意味です。
おやつ		プリン		ヨーグルト	
10	土 😊	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 キャベツ、人参煮 もやしスープ バナナ	
おやつ		ビスケット 麦茶		ベビー菓子	
12	月 😊	チーズサンドはんぺん ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	ツナ、ほうれん草煮 キャベツ、人参煮 なすスープ オレンジ	はんぺんの名前の由来は、「駿河の半平」という人が作ったから」という説があります。
おやつ		♪赤飯おにぎり 牛乳		ベビー菓子	
13	火 😊	鶏つくねのきのこあんかけ マカロニサラダ 三種芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉煮 マカロニ、人参、玉葱煮 さつまいも、里芋、じゃが芋スープ	つくねの語源は「つくね」という言葉です。「手でこねて丸める」という意味があります。
おやつ		せんべい 牛乳			
14	水 😊	魚のカレー焼き(野菜添え) ねばねばサラダ 玉ねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 人参、キャベツ煮 玉葱スープ バナナ	めかぶに含まれる主な栄養成分「フコイタン」は免疫力の向上に効果があります。
おやつ		♪たまごドーナツ 牛乳		ベビー菓子	
15	木 😊	春巻き パプリカとチーズのサラダ 中華スープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉煮 キャベツ、カリフラワー、人参、インゲン煮 豆腐、ほうれん草スープ オレンジ	パプリカは、ビタミンC、Eなどさまざまな栄養素が含まれています。また色によって栄養価が違います。
おやつ		♪しゃかしゃかパン 牛乳		食パン(スティック)	
16	金 😊	マカロニグラタン カリフラワーとコーンのサラダ ポトフ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉、チーズ、玉葱、ブロッコリー煮 カリフラワー、人参煮 玉葱、キャベツ、じゃが芋スープ バナナ	Book de Lunch 「れいぞうこのおくのく」
おやつ		ゼリー		ヨーグルト	

☆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。

日	曜日	献立名	未満児 主食	離乳食	備考
17	土	アンサンブルエッグ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 キャベツ、人参煮 もやしスープ バナナ	
おやつ		ホットケーキ 麦茶		ベビー菓子	
19	月 ☺	鯖の塩焼き こっばなす おおひら 果物(柿)	ごはん	煮魚 大根、人参煮 生揚げスープ 柿(スライス)	今月の郷土料理 「福井県」
おやつ		♪いも安倍川 麦茶		じゃが芋マッシュ きなこかけ	
20	火 ☺	鶏肉のえごま焼き 胡瓜とツナの酢の物 麩のすまし汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉煮 ツナ、キャベツ、人参煮 ほうれん草、麩スープ バナナ	えごまの葉はビ タミンが豊富に 含まれていま す。
おやつ		♪クロワッサン卵サンド 麦茶		クロワッサン	
21	水 ☺	レバーのケチャップからめ 五目煮びだし 根菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	レバー煮ペースト 小松菜、人参、もやし煮 南瓜、大根、じゃが芋スープ オレンジ	レバーはビタミ ン・ミネラル・ タンパク質・鉄 分などが豊富で 栄養満点な食材 です。
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳		さつま芋マッシュ	
22	木	きんぴらご飯 ふくさ焼き ゆでブロッコリー 豚汁 果物(オレンジ)	ごはん	豆腐、鶏肉、ツナ、ひじき煮 ブロッコリー煮 里芋、じゃが芋スープ オレンジ	ふくさ焼きは、 ふわっと半熟程 度に仕上げたや わらかい卵料理 のことです。
おやつ		カスタードワッフル 牛乳		ベビー菓子	
23	金 ☺	いがぐりコロッケ 切り干し大根旨煮 豆腐と野菜の味噌汁 果物(スティックパイ)	ごはん	豆腐煮 南瓜、さつま芋マッシュ 人参、玉葱スープ バナナ	いがぐりコロッ ケは、衣にソー メンを使用し て、いが栗のよ うに仕上げまし た。
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト	
24	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 キャベツ、人参煮 もやしスープ バナナ	
おやつ		ビスケット 麦茶		ベビー菓子	
26	月 ☺	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん	煮魚 ポトフ キャベツ、人参煮 バナナ	ごぼうの食物繊 維は、水分を大 量に吸収して、 便を軟らかくし 便通を良くする 栄養成分です。
おやつ		♪ごぼうチップス 麦茶		ベビー菓子	
27	火 ☺	ピピンパちらし 中華風りんごの包み揚げ 五目味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 さつま芋煮 大根、白菜、人参煮 バナナ	豆乳は、大豆を 水に浸してすり つぶし、水を加 えて煮つめた汁 を濾した飲料で す。
おやつ		♪豆乳もち		豆乳 きな粉	
28	水 ☺	鶏肉のごま味噌カツ 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ 豆腐のすまし汁 果物(柿)	赤飯	鶏肉煮 南瓜、ブロッコリー、人参煮 豆腐、小松菜スープ 柿(スライス)	お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶		ベビーダノン	
29	木 ☺	白身魚の人参焼き 八幡芋の筑前煮 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 八幡芋、人参、インゲン煮 キャベツ、もやしスープ バナナ	八幡芋は、甲斐 市八幡地区で江 戸時代から栽培 されている里芋 です。粘りが強 いのが特徴で す。
おやつ		♪マドレーヌ 牛乳		ベビー菓子	
30	金 ☺	ハロウィンピラフ 南瓜サンドフライ オクラサラダ パンプキンスープ 果物(りんご)	ごはん	鶏肉煮 オクラ、人参、ブロッコリー煮 南瓜スープ りんご(スライス)	
おやつ		パンプキンパバロア		ヨーグルト	
31	土	餃子フライ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	煮魚 キャベツ、人参煮 もやしスープ バナナ	
おやつ		カスタードワッフル 麦茶		ベビー菓子	

☆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。

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

