

10月献立表

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯 野菜のきんぴら 春巻 おすまし デザート	ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	パン ミートスパゲティ ゆで卵 スープ デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	ご飯 冷やしそうめん 煮物 天ぷら デザート	きのこご飯 大根のきんぴら しゅうまい おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 スープ デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	パン ビーフシチュー ゆで卵 マカロニサラダ デザート	鶏そぼろ丼 サラダ みそ汁 デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 豆腐とツナのオムレツ 野菜炒め カレースープ デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 みそ汁 デザート
米 鮭 卵 いんげん ごぼう 人参 大根 れんこん ごま 春巻 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ なし	米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト しめじ えのき もやし 人参 玉ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 みかん 寒天	ロールパン スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま フルーツ	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 ゆかり そうめん 卵 きゅうり トマト 厚揚げ かぼちゃ バナナ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 大根 人参 ごま しゅうまい 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ パイナップル	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 卵 玉ねぎ キャベツ もやし パセリ ごま オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース 卵 キャベツ 人参 きゅうり マカロニ フルーツ	米 鶏ミンチ のり 卵 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 パイナップル	米 わかめ そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 卵 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし トマト もやし キャベツ 人参 コーン 鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 マカロニ りんご	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ふ みかん 寒天
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
パン 焼きそば ゆで卵 スープ デザート	ご飯 鯖の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	さつまいもご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 中華スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ ゆで卵 デザート	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー スープ デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮 おすまし デザート	ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト スープ デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート		
ロールパン そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし パセリ フルーツ	米 鯖 ほうれん草 卵 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 パイン 寒天	米 さつまいも うどん 卵 うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき 人参 コーン 枝豆 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ かき	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ なし	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ ふ 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび 卵 フルーツ	米 ほき パセリ ブロッコリー スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ ごま みかん 寒天	米 くり 卵 青ねぎ ちりめんじゃこ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 鶏肉 ブロッコリー じゃがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ごま かき	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ そうめん うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天			

0歳1歳にえびは入りません

10月献立表

卵除去/つぐみ

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯 野菜のきんぴら 春巻 おすまし デザート	ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	パン ミートスパゲティ かぼちやの煮物 スープ デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	ご飯 冷やしそうめん 煮物 天ぷら デザート	きのこご飯 大根のきんぴら しゅうまい おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 スープ デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	パン ビーフシチュー さつまいもの煮物 マカロニサラダ デザート	鶏そぼろ丼 サラダ みそ汁 デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 豆腐バーグ 野菜炒め カレースープ デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 みそ汁 デザート
米 鮭 コーン いんげん ごぼう 人参 大根 れんこん ごま 春巻 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ なし	米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト しめじ えのき もやし 人参 玉ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 みかん 寒天	ロールパン スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちや 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ ごま フルーツ	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 ゆかり そうめん コーン きゅうり トマト 厚揚げ かぼちや バナナ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 大根 人参 ごま しゅうまい 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ パイナップル	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし パセリ ごま オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース さつまいも キャベツ 人参 きゅうり マカロニ フルーツ	米 鶏ミンチ のり コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 パイナップル	米 わかめ そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 鶏ミンチ 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし トマト もやし キャベツ 人参 コーン 鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 マカロニ りんご	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ふ みかん 寒天
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
パン 焼きそば かぼちやの煮物 スープ デザート	ご飯 鯖の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	さつまいもご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 中華スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	パン クリームシチュー 海藻サラダ さつまいもの煮物 デザート	ご飯 ほきの塩焼き きのこのスパソテー スープ デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちやの煮物 デザート	くりご飯 鶏バーグ 筑前煮 おすまし デザート	ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト スープ デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの和え物 おすまし デザート		
ロールパン そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちや わかめ 玉ねぎ もやし パセリ フルーツ	米 鯖 ほうれん草 コーン 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 パイン 寒天	米 さつまいも うどん コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき 人参 コーン 枝豆 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ かき	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ なし	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ ふ 黄桃 寒天	丸ロールパン ジャム じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび さつまいも フルーツ	米 ほき ブロッコリー スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ ごま みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ コーン 焼き豚スライス 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちや パイナップル	米 鶏肉 鶏ミンチ 青ねぎ ちりめんじゃこ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 鶏肉 ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ごま かき			

0歳1歳にえびは入りません

10月献立表

卵・乳除去/つぐみ

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯 野菜のきんぴら 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	ご飯 ミートスパゲティ かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	ご飯 冷やしそうめん 煮物 天ぷら デザート	きのこご飯 大根のきんぴら 豚肉のソテー おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 サラダ みそ汁 デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 豆腐バーグ 野菜炒め おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 みそ汁 デザート
米 鮭 コーン いんげん ごぼう 人参 大根 れんこん ごま 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ なし	米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト しめじ えのき もやし 人参 玉ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 みかん 寒天	米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 ゆかり そうめん コーン きゅうり トマト 厚揚げ かぼちゃ バナナ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 大根 人参 ごま 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ パイナップル	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり マカロニ ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 鶏ミンチ のり コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 パイナップル	米 わかめ そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 鶏ミンチ 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし トマト もやし キャベツ 人参 コーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 大豆 りんご	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ふ みかん 寒天
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯 焼きそば かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鯖の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	さつまいもご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 中華スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 ほきの塩焼き きのこのスパソテー おすまし デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 鶏バーグ 筑前煮 おすまし デザート	ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの和え物 おすまし デザート		
米 そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちゃ わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ	米 鯖 ほうれん草 コーン 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 パイン 寒天	米 さつまいも うどん コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき 人参 コーン 枝豆 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ かき	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ なし	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ ふ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 ほき ブロッコリー スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ コーン 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 くり 鶏ミンチ 青ねぎ ちりめんじゃこ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 鶏肉 ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かき			

0歳1歳にえびは入りません

10月献立表

乳除去/つぐみ

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯 野菜のきんぴら 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 レバーコロッケ 野菜炒め みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	ご飯 ミートスパゲティ ゆで卵 おすまし デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	ご飯 冷やしそうめん 煮物 天ぷら デザート	きのこご飯 大根のきんぴら 豚肉のソテー おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 マカロニサラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 サラダ みそ汁 デザート	わかめご飯 ちゃんぽん麺 ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 豆腐とツナのオムレツ 野菜炒め おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 みそ汁 デザート
米 鮭 卵 いんげん ごぼう 人参 大根 れんこん ごま 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ なし	米 レバー じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト しめじ えのき もやし 人参 玉ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 みかん 寒天	米 スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 ゆかり そうめん 卵 きゅうり トマト 厚揚げ かぼちゃ バナナ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 大根 人参 ごま 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ パイナップル	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 卵 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり マカロニ ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 鶏ミンチ のり 卵 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 パイナップル	米 わかめ そば 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 卵 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし トマト もやし キャベツ 人参 コーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 大豆 りんご	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ふ みかん 寒天
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯 焼きそば ゆで卵 おすまし デザート	ご飯 鯖の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	さつまいもご飯 うどん 炒り豆腐 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ 中華スープ デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 マヨネーズ焼き きのこのスパソテー おすまし デザート	ご飯 ラーメン ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 厚焼き卵 筑前煮 おすまし デザート	ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといものマヨ和え おすまし デザート		
米 そば 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり 卵 わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ	米 鯖 ほうれん草 卵 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 パイン 寒天	米 さつまいも うどん 卵 うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき 人参 コーン 枝豆 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ かき	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ なし	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ ふ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 ほき パセリ ブロッコリー スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり そば もやし 青ねぎ 卵 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 くり 卵 青ねぎ ちりめんじゃこ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 鶏肉 ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かき			

0歳1歳にえびは入りません

10月献立表

卵・小麦除去/つぐみ

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
鮭ご飯 野菜のきんぴら 鶏肉のソテー おすまし デザート	ご飯 小判揚げ 野菜炒め みそ汁 デザート	ご飯 西京焼き 白菜のごま和え けんちん汁 デザート	ご飯 焼きビーフン かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鰯のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	ご飯 冷やしビーフン 煮物 天ぷら デザート	きのこご飯 大根のきんぴら 豚肉のソテー おすまし デザート	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物 おすまし デザート	ご飯 鯖のみそ煮 白菜のおかか和え 切り干し大根の炒め煮 おすまし デザート	ご飯 煮物 春雨サラダ おすまし デザート	鶏そぼろ丼 サラダ みそ汁 デザート	わかめご飯 汁ビーフン ミートボールの ケチャップ煮 デザート	ご飯 豆腐バーグ 野菜炒め おすまし デザート	ご飯 白身魚の磯辺揚げ マーボー春雨 みそ汁 デザート
米 鮭 コーン いんげん ごぼう 人参 大根 れんこん ごま 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ なし	米 鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト しめじ えのき もやし 人参 玉ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ オレンジ	米 ほき 白みそ 白菜 ごま 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 みかん 寒天	米 ビーフン 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ 人参 わかめ 玉ねぎ フルーツ	米 鰯 大根 青ねぎ ほうれん草 かつおぶし 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天	米 ゆかり ビーフン コーン きゅうり トマト 厚揚げ かぼちゃ バナナ	米 しめじ えのき しいたけ 人参 うす揚げ こんにゃく 鶏肉 大根 人参 ごま 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ パイナップル	米 豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも パセリ 春雨 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	米 鯖 白菜 かつおぶし 切干大根 人参 うす揚げ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 黄桃 寒天	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり 春雨 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 鶏ミンチ のり コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 パイナップル	米 わかめ ビーフン 豚肉 えび 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ 鶏ミンチ 玉ねぎ バナナ	米 鶏ミンチ 豆腐 シーチキン 玉ねぎ 青ねぎ かつおぶし トマト もやし キャベツ 人参 コーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 大豆 りんご	米 メルルーサ 青のり ブロッコリー 春雨 豚肉 きくらげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 みかん 寒天
18日(土)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ご飯 焼きビーフン かぼちゃの煮物 おすまし デザート	ご飯 鰯の照り焼き ほうれん草のソテー けんちん汁 デザート	さつまいもご飯 汁ビーフン 炒り豆腐 デザート	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 季節のみそ汁 デザート	ビビンバ丼 チャプチェ おすまし デザート	ご飯 鯖の南部焼き チンゲン菜のソテー 切り干し大根のナムル みそ汁 デザート	ご飯 煮物 海藻サラダ おすまし デザート	ご飯 ほきの塩焼き ビーフンソテー おすまし デザート	ご飯 春雨のおすまし ミートボール かぼちゃの煮物 デザート	くりご飯 鶏バーグ 筑前煮 おすまし デザート	ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト おすまし デザート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さといもの和え物 おすまし デザート		
米 ビーフン 人参 豚肉 玉ねぎ キャベツ 青のり かぼちゃ わかめ 玉ねぎ もやし フルーツ	米 鯖 ほうれん草 コーン 厚揚げ さといも ごぼう 青ねぎ 人参 大根 パイン 寒天	米 さつまいも ビーフン コーン うす揚げ わかめ 青ねぎ 豆腐 人参 しいたけ 青ねぎ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき 人参 コーン 枝豆 季節の野菜 具材は当日の お楽しみ♪ かき	米 牛肉 ほうれん草 人参 もやし ごま 春雨 豚肉 ピーマン 人参 ごま 玉ねぎ わかめ 白菜 青ねぎ なし	米 鯖 ごま チンゲン菜 切干大根 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ 黄桃 寒天	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ きゅうり 人参 キャベツ えび ほうれん草 玉ねぎ フルーツ	米 ほき ブロッコリー ビーフン しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん 寒天	米 ゆかり 春雨 もやし 青ねぎ コーン 豚肉 鶏ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル	米 くり 鶏ミンチ 青ねぎ ちりめんじゃこ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 鶏肉 ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かき	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン さといも かつおぶし 青ねぎ ビーフン うす揚げ 青ねぎ パイン 寒天		