



10月献立予定表



				1 (金)	2 (土)
☆今月は毎日 バナナ、梨、りんご、柿、みかん などの果物を提供します。				春雨ソテー じゃがバター みそ汁	そばめし みそ汁
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
麻婆豆腐 チョレギサラダ スープ	芋ごはん 魚きのご蒸し 厚揚げの煮物 みそ汁	あかねごはん 豚のチャップリネ 焼きビーフン スープ	魚ネギソース 添え野菜 ごま和え すまし汁	ローストチキン 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	ｽｰﾌﾟ - ﾂﾂｲｽﾀ
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
チキンカツ 添え野菜 コールスーパ スープ	魚みそチヂミ 焼き 添え野菜 マカロニサラダ すまし汁	カレーライス トレッツァ 和え	魚おろしポン酢 添え野菜 胡瓜酢 みそ汁	セルフサンド 南瓜ポタージュ	親子丼 みそ汁
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
じゃこふりかけ ごはん 鶏つみれ汁 即席漬け	魚トマトソース 添え野菜 さつま芋サラダ スープ	きのこごはん かきたま あんかけうどん 里芋煮	魚たれポン酢 添え野菜 ひじき煮 豚汁	鶏照り焼き 添え野菜 お浸し すまし汁	愛情弁当
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
油淋鶏 添え野菜 ナムル スープ	魚ｸﾞﾛｰﾘｰ 焼き 牛肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ の炒め物 みそ汁	豚ごはん さつま芋甘煮 すまし汁	あかねごはん 魚塩焼き もやし酢 けんちん汁	きのこﾊﾝﾊﾞｰ ｸﾞ 添え野菜 れんこんサラダ スープ	ｽﾀﾐﾅ 丼 みそ汁



離乳食



				1 (金)	2 (土)
☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。				豚と野菜煮 マッシュポテト みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
豚と豆腐煮 人参煮 すまし汁	さつま芋軟飯 鮭やわらか煮 豆腐と小松菜煮 みそ汁	人参軟飯 豚肉と野菜煮 ﾋﾞｰﾝと野菜煮 すまし汁	白身魚煮 添え野菜 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 人参とごぼう煮 みそ汁	ｽｰﾌﾟ - ﾂﾂｲｽﾀ
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	白身魚煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと野菜煮 すまし汁	鶏じゃが キャベツ煮	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	パン粥 鶏と野菜煮 南瓜すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
しらす軟飯 鶏つみれ汁 キャベツ煮	白身魚煮 さつま芋ﾂｯﾌﾟ すまし汁	うどん とろとろ煮 人参煮	白身魚煮 ひじき煮 豚汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
鶏やわらか煮 人参煮 すまし汁	白身魚煮 牛肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 煮 みそ汁	豚とごぼう煮 さつま芋煮 すまし汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 けんちん汁	肉団子煮 ｲﾝｸﾞと野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁

おやつ

				1 (金)	2 (土)
				ふのラスク	市販
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
ホシダケヨー 乳酸飲料	りんごゼリー	ココア蒸しパン	マシュマロアイス	コーヒー餅	スポンジケーキ
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
ブルーベリー ミロ	和風ビスケット きなこ牛乳	チョコドーナツ	ほうじ茶プリン	パンプキン カルピス	市販
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
りんごと ヨーグルトのケーキ	茶葉入りクッキー きなこ牛乳	さつま芋蒸しパン	ぶどうゼリー	バナナパン	市販
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
ヨーグルト きなこ牛乳	ポテトチップス	サブレ	キャラメルポップコーン 乳酸飲料	芋かりんとう	市販

☆メニューが変更になる場合があります。

☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

山々が鮮やかに染まる実りの秋となりました。

きのこ、さつま芋、新米などが美味しくなる季節です。

旬のものをたくさん食べて、たくさん体を動かしましょう！

今月の目標…思い切り身体を動かす。

星の子レシピ ☆じゃこふりかけ☆

☆10月18日のメニューです！



☆分量（作りやすい量）

- | | | |
|-------|-----|--------------------------|
| ・しらす | 35g | ①フライパンにごま油を熱し、しらすを軽く炒める。 |
| ・かつお節 | 17g | ②塩昆布、いりごま、調味料を加え砂糖が溶けたら |
| ・塩昆布 | 10g | 火を止める。 |
| ・いりごま | 17g | ③かつお節を加え、全体が混ざれば完成です！ |
| ・ごま油 | 少々 | |

- | | |
|------|----------|
| ・醤油 | } 各小さじ2弱 |
| ・みりん | |
| ・酢 | |
| ・砂糖 | |
| | 15g |

