

10月の献立

	献立	離乳食	おやつ		献立	離乳食	おやつ
1日 (水)	五目チャーハン グルテン中華サラダ きゃべつスープ イリコ		カルピス寒天 ミルク	17日 (金)	遠足		
2日 (木)	梅干し玄米 じゃがいもそぼろ煮 酢の物 みそ汁 イリコ		ココアケーキ 豆乳	20日 (月)	かぼちゃ玄米 切干大根含め煮 三色おひたし みそ汁 イリコ		麩のラスク 豆乳
3日 (金)	あずき玄米 煮魚 ほうれん草白和え みそ汁 イリコ		ドーナツ 豆乳	21日 (火)	ほうれん草パン 春雨サラダ クリームシチュー イリコ		みたらし団子 お茶
6日 (月)	シーチキン玄米 高野豆腐含め煮 ほうれん草しめじ和え みそ汁 イリコ		ジャムサンド 豆乳	22日 (水)	しそもみじ玄米 きゃべつとあげの卵とじ 白菜のおひたし みそ汁 イリコ		フライド ポテト お茶
7日 (火)	さつまいもパン マカロニサラダ きのこスープ イリコ		フルーツ ボンチ ミルク	23日 (木)	わかめ玄米 五目大豆 ほうれん草おひたし すまし汁 イリコ		お好み焼き お茶
8日 (水)	ゴマ塩玄米 きゃべつ 野菜のかき揚げ 昆布中華サラダ すまし汁 イリコ		きなこ団子 お茶	24日 (金)	カレーライス スパゲティサラダ コンソメスープ イリコ		りんごケーキ 豆乳
9日 (木)	ふりかけ玄米 切干大根バターみそ炒め インゲンのゴマ和え みそ汁 イリコ		フレンチ トースト 豆乳	27日 (月)	運動会振替休日		

10日 (金)	きのこの炊き込み玄米 粉ふきいも 五目なます みそ汁 イリコ		もちもちパン ミルク	28日 (火)	ロールパン ブロッコリーサラダ カニカマスープ イリコ		くだもの 豆乳
13日 (月)	体育の日			29日 (水)	ふりかけ玄米 かぼちゃ煮 きゃべつおひたし けんちん汁 イリコ		ピザ お茶
14日 (火)	ロールパン ポテトサラダ カレースープ イリコ		くだもの 豆乳	30日 (木)	大豆玄米 きんぴらごぼう 酢の物 みそ汁 イリコ		お菓子 ミルク
15日 (水)	栗玄米 あげと小松菜の煮物 もやしとエビの酢の物 みそ汁 イリコ		ホットケーキ ミルク	31日 (金)	焼きそば きゃべつ コロケ わかめスープ イリコ		パンプキン ケーキ りんご ジュース
16日 (木)	豆玄米 きゃべつ 竹輪のゴマ揚げ 青菜のしらす和え みそ汁 イリコ		大 いも お茶				