２０２３年10月献立表

「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ！）」が合言葉のハロウィン。
ハロウィンといえば、この言葉以外にも、かぼちゃのジャック・オー・ランタンが有名ですよね。
３１日の給食にはパンプキンシチューが出ます。
ハロウィン気分を楽しんでくださいね。ハッピーハロウィン☆

成育児童センター

離乳食

日付	曜日	中期	後期	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	おやつ
2	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の味噌炒め煮 かぼちゃの煮物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ じゃがいも	とりみんち とうふ	たまねぎ・きゃべつ・ぴーまん あかぴーまん・かぼちゃ・ぐりんぴーす こまつな・にんじん・おれんじ	お茶 なると金時の 芋ようかん
3	火	おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの塩麹煮 白菜の和え物・味噌汁 りんご	こめ さつまいも	かれい	はくさい・きゅうり・こーん にんじん・もやし・だいこん・ねぎ りんご	お茶 米粉パン
4	水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・早生みかん	軟飯・鶏肉のうま煮 カリフラワーの和え物・スープ 早生みかん	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ	かりふらわー・ちんげんさい にんじん・たまねぎ・しめじ・みかん	お茶 ゼリー
5	木	野菜おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・りんご	中華丼風軟飯 キャベツのナムル 清汁・りんご	こめ さつまいも	とりみんち とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・きゃべつ きぴーまん・わかめ・ねぎ・りんご	お茶 米粉パン
6	金	おかゆ かれいと野菜の煮物 スープ・オレンジ	軟飯・かれいのトマトソース もやしのドレッシング和え スープ・オレンジ	こめ じゃがいも	かれい	ほーるとまと・たまねぎ・にんじん もやし・だいこん・こまつな・ねぎ おれんじ	お茶 軟飯おにぎり
7	土	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン・胡瓜の和え物 りんご	ぴーふん	とりささみ	はくさい・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ねぎ・きゅうり・こーん あかぴーまん・りんご	お茶 ゼリー
10	火	野菜おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	ピラフ風軟飯・かぼちゃサラダ スープ・オレンジ	こめ じゃがいも	とりみんち とうふ	にんじん・ぐりんぴーす・たまねぎ かぼちゃ・たまねぎ・きゃべつ・あおさ おれんじ	お茶 米粉パン
11	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・りんご	軟飯・鶏肉のうま煮 ほうれん草のドレッシング和え 清汁・りんご	こめ さつまいも	とりささみ とうふ	ほうれんそう・あかぴーまん・こーん だいこん・にんじん・わかめ・ねぎ りんご	お茶 マカロニきな粉
12	木	おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの照り焼き 白菜の和え物・味噌汁 りんご	こめ・じゃがいも	かれい	はくさい・にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ・ねぎ・りんご	お茶 お菓子
13	金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	軟飯・ホイコーロー風 ブロッコリーののり和え 中華スープ・オレンジ	こめ さつまいも	とりみんち とうふ	きゃべつ・たまねぎ・ぴーまん あかぴーまん・ぶろっこりー かりふらわー・にんじん・きざみのり もやし・えのき・ねぎ・おれんじ	お茶 ゼリー
14	土	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン 黄ピーマンの和え物 りんご	ぴーふん・じゃがいも	とりささみ うすあげ	にんじん・しいたけ ねぎ・きぴーまん・だいこん・あおさ りんご	お茶 せんべい
16	月	おかゆ ポトフ風 りんご	軟飯 ポトフ風・春雨サラダ りんご	こめ・はるさめ じゃがいも	とりささみ	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん りんご	お茶 キャロットゼリー
17	火	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・オレンジ	軟飯・米粉お焼き ジャーマンポテト・スープ オレンジ	こめ・じゃがいも こめこ	とりみんち とうふ	しめじ・しいたけ・えのき・にんじん ぴーまん・たまねぎ ほうれんそう・こーん・おれんじ	お茶 米粉マカロニ
18	水	おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの煮つけ 千切り大根の煮物・味噌汁 りんご	こめ さつまいも	かれい・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん はくさい・わかめ・たまねぎ ねぎ・りんご	お茶 ゼリー
19	木	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・鶏肉のみそ煮 いんげんのマヨ和え・清汁 オレンジ	こめ じゃがいも	ささみ・うすあげ とうふ	いんげん・はくさい・にんじん ちんげんさい・おれんじ	お茶 なると金時のふかし
20	金	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいのおろし煮 ひじきの白和え・味噌汁 りんご	こめ さつまいも	かれい・もめんどうふ	だいこん・ひじき・にんじん こまつな・たまねぎ・ねぎ・りんご	お茶 米粉パン
21	土	野菜おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・りんご	ビビンバ丼風軟飯 大根サラダ スープ・りんご	こめ じゃがいも	とりみんち とうふ	にんじん・ほうれんそう・もやし だいこん・きゃべつ・たまねぎ わかめ・あおさ・りんご	お茶 ゼリー
23	月	粟おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・オレンジ	粟軟飯・厚揚げと野菜の炒め煮 オクラ納豆・清汁 オレンジ	こめ・くり さつまいも	とりささみ・あつあげ なっとう とうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん ぴーまん・おくら・ちんげんさい しめじ・おれんじ	お茶 すんだあんサンド せんべい
24	火	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの磯辺煮 大根の和え物・味噌汁 りんご	こめ・さつまいも	かれい	あおさ・だいこん・にんじん ほうれんそう・ねぎ・りんご	お茶 汁ビーフン
25	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・オレンジ	軟飯・鶏肉のケチャップ煮 ひじきサラダ・スープ オレンジ	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ	なす・たまねぎ・にんじん・ぴーまん ひじき・こーん・はくさい・ねぎ おれんじ	お茶 りんごジュース寒天
26	木	おかゆ かれいと野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・鶏じゃが かれい・清汁 オレンジ	こめ・じゃがいも	とりみんち・かれい	たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・わかめ・だいこん ねぎ・おれんじ	お茶 お菓子・りんご
27	金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・米粉お焼き 小松菜の和え物・きのこ汁 りんご	こめ・こめこ さつまいも	とうふ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ みつば・こまつな・はくさい・しめじ なめこ・えのき・ねぎ・りんご	お茶 ゼリー
28	土	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン 胡瓜のツナ和え物 粉ふき芋・りんご	ぴーふん・じゃがいも	うすあげ・つな とりささみ	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・きゅうり・だいこん・あおさ りんご	お茶 せんべい
30	月	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン 青梗菜のマヨ和え・りんご	ぴーふん さつまいも	とりみんち	たまねぎ・にんじん・こーん・ねぎ ちんげんさい・あかぴーまん・たまねぎ りんご	お茶 軟飯おにぎり
31	火	＜お楽しみ会＞ おかゆ ポトフ風 早生みかん	＜お楽しみ会＞ 米粉パン・ポトフ風 ブロッコリーサラダ フルーツ（早生みかん）	こめこ じゃがいも	とりむね	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん しめじ・ぐりんぴーす・ぶろっこりー こーん・だいこん・みかん	お茶 米粉パン

中央フードサービス株式会社