

# 2024年 10月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
1 火	お粥 ほぐし鱈のほうれん草あん みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	パン粥 さつまいもマッシュ 人参スープ 麦茶	軟飯 鱈のほうれん草あん みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	一口食パン煮りんご添え さつまいもスティック 人参スープ 麦茶	ごはん さんまの煮つけ ほうれん草と舞茸の磯和え みそ汁 (さつまいも、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
2 水	お粥 豚玉ねぎ煮 みそ汁 (チンゲン菜、茄子) 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁 (胡瓜、麩) 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁 (チンゲン菜、茄子) 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁 (胡瓜、麩) 麦茶	ごはん 焼きコロケ りんごサラダ みそ汁 (茄子、チンゲン菜) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 茶飯おにぎり 麦茶 牛乳	
3 木	お粥 カレイのかぶおろし煮 みそ汁 (ニラ、もやし) 麦茶	くたくたわかめうどん (人参) いんげんのおかか煮 麦茶	軟飯 カレイのかぶおろし煮 みそ汁 (ニラ、もやし) 麦茶	やわらかわかめうどん (人参) いんげんのおかか煮 麦茶	ごはん 鱈の夕焼けソース 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁 (もやし、ニラ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 うどんかりんとう 麦茶 牛乳	
4 金	お粥 胡瓜の豚そぼろあん みそ汁 (じゃが芋) 麦茶	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁 (人参、ねぎ) 麦茶	軟飯 胡瓜の豚そぼろ煮 みそ汁 (じゃが芋、しめじ) 麦茶	軟飯 煮魚 (たら) みそ汁 (人参、ねぎ) 麦茶	栗ごはん 豚の香り焼き トマトと胡瓜のサラダ みそ汁 (切干大根、しめじ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 みかんゼリー クラッカー 麦茶、牛乳	
5 土	くたくた鶏ひき野菜うどん (玉ねぎ、ほうれん草) つぶし果物 (みかん缶) 麦茶	お粥 青のり風味ポテト コーンともやしのスープ 麦茶	やわらか鶏ひき野菜うどん (玉ねぎ、ほうれん草) きざみ果物 (みかん缶) 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト コーンともやしのスープ 麦茶	味噌ラーメン のり塩ポテト 果物(みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
7 月	お粥 ブロッコリーのみそ煮 白菜スープ 麦茶	お粥 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 ブロッコリーのみそ煮 白菜スープ 麦茶	軟飯 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) 麦茶	バターチキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ スープ (白菜、えのき) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
8 火	お粥 さつまいもの煮物 みそ汁 (人参、大根) 麦茶	くたくた豚肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (もも缶) 麦茶	軟飯 さつまいもの一口焼き みそ汁 (人参、大根) 麦茶	やわらか豚肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (もも缶) 麦茶	ごはん おかずきんぴら チンゲン菜と切干大根のごま酢和え みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳	
9 水	お粥 人参と麩のトロみ煮 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	お粥 カレイのおろし煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	軟飯 人参と麩の煮物 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	軟飯 カレイのおろし煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	かおりごはん 太刀魚の照り焼き 大学芋 みそ汁 (大根、豆苗) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
10 木	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁 (小松菜) 麦茶	お粥 さつまいものミルク煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	軟飯 煮魚 (さけ) みそ汁 (小松菜) 麦茶	軟飯 さつまいものミルク煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 (小松菜、油揚げ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 焼きいも 麦茶 牛乳	
11 金	お粥 カレイのピーマンあん みそ汁 (豆腐) 麦茶	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎののり煮 みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 カレイのピーマンあん みそ汁 (豆腐、なめこ) 麦茶	軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁 (人参) 麦茶	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁 (豆腐、なめこ) 果物 (柿) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳	
12 土	くたくた味噌うどん (豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ) つぶし果物 (パイン缶) 麦茶	お粥 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁 (さつまいも) 麦茶	やわらか味噌うどん (豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ) きざみ果物 (パイン缶) 麦茶	軟飯 白菜と人参の炒め煮 みそ汁 (さつまいも) 麦茶	かき揚げうどん 白菜と厚揚げの煮びたし 果物 (パイン缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
15 火	お粥 ほぐし鱈のほうれん草あん みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	パン粥 さつまいもマッシュ 人参スープ 麦茶	軟飯 鱈のほうれん草あん みそ汁 (玉ねぎ) 麦茶	一口食パン煮りんご添え さつまいもスティック 人参スープ 麦茶	ごはん さんまの煮つけ ほうれん草と舞茸の磯和え みそ汁 (さつまいも、人参) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
16 水	お粥 豚玉ねぎ煮 みそ汁 (チンゲン菜、茄子) 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁 (胡瓜、麩) 麦茶	軟飯 豚玉ねぎ炒め煮 みそ汁 (チンゲン菜、茄子) 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁 (胡瓜、麩) 麦茶	ごはん 焼きコロケ りんごサラダ みそ汁 (茄子、チンゲン菜) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 茶飯おにぎり 麦茶 牛乳	

# 2024年 10月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
17 木	お粥 カレイのかぶおろし煮 みそ汁 (ニラ、もやし) 麦茶	くたくたわかめうどん (人参) いんげんのおかか煮 麦茶	軟飯 カレイのかぶおろし煮 みそ汁 (ニラ、もやし) 麦茶	やわらかわかめうどん (人参) いんげんのおかか煮 麦茶	ごはん 鱈の夕焼けソース 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁 (もやし、ニラ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 うどんかりんとう 麦茶 牛乳	
18 金	お粥 胡瓜の豚そぼろあん みそ汁 (じゃが芋) 麦茶	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁 (人参、ねぎ) 麦茶	軟飯 胡瓜の豚そぼろ煮 みそ汁 (じゃが芋) 麦茶	軟飯 煮魚 (たら) みそ汁 (人参、ねぎ) 麦茶	栗ごはん 豚の香り焼き トマトと胡瓜のサラダ みそ汁 (切干大根、しめじ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 みかんゼリー クラッカー 麦茶、牛乳	
19 土	くたくた鶏ひき野菜うどん (玉ねぎ、ほうれん草) つぶし果物 (みかん缶) 麦茶	お粥 青のり風味ポテト コーンともやしのスープ 麦茶	やわらか鶏ひき野菜うどん (玉ねぎ、ほうれん草) きざみ果物 (みかん缶) 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト コーンともやしのスープ 麦茶	味噌ラーメン のり塩ポテト 果物(みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
21 月	お粥 ブロッコリーのみそ煮 白菜スープ 麦茶	お粥 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 ブロッコリーのみそ煮 白菜スープ 麦茶	軟飯 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) 麦茶	バターチキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ スープ (白菜、えのき) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
22 火	お粥 チンゲン菜のやわらか煮 みそ汁 (南瓜、玉ねぎ) 麦茶	お粥 じゃが芋の豚そぼろあん みそ汁 (キャベツ) 麦茶	軟飯 チンゲン菜のごま風味 みそ汁 (南瓜、玉ねぎ) 麦茶	軟飯 じゃが芋の豚そぼろあん みそ汁 (キャベツ) 麦茶	【お誕生日会】 ごはん 鶏のかりん揚げ キャベツとえのきの和え物 みそ汁 (南瓜、玉ねぎ) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
23 水	お粥 人参と麩のとりみ煮 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	お粥 カレイのおろし煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	軟飯 人参と麩の煮物 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	軟飯 カレイのおろし煮 みそ汁 (チンゲン菜) 麦茶	ごはん おかずきんぴら チンゲン菜と切干大根のごま酢和え みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳	
24 木	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁 (小松菜) 麦茶	お粥 さつまいものミルク煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	軟飯 煮魚 (さけ) みそ汁 (小松菜) 麦茶	軟飯 さつまいものミルク煮 みそ汁 (玉ねぎ、人参) 麦茶	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 (小松菜、油揚げ) 麦茶	ヨーグルト 麦茶 焼きいも 麦茶 牛乳	
25 金	お粥 カレイのピーマンあん みそ汁 (豆腐) 麦茶	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁 (人参) 麦茶	軟飯 カレイのピーマンあん みそ汁 (豆腐、なめこ) 麦茶	軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 みそ汁 (人参) 麦茶	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁 (豆腐、なめこ) 果物 (柿) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳	
26 土	くたくた味噌うどん (豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ) つぶし果物 (パイン缶) 麦茶	お粥 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁 (さつまい) 麦茶	やわらか味噌うどん (豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ) きざみ果物 (パイン缶) 麦茶	軟飯 白菜と人参の炒め煮 みそ汁 (さつまい) 麦茶	かき揚げうどん 白菜と厚揚げの煮びたし 果物 (パイン缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
28 月	お粥 里芋のおかか煮 みそ汁 (人参、コーン) 麦茶	お粥 豆腐の豚そぼろあん みそ汁 (わかめ、ねぎ) 麦茶	軟飯 里芋のおかか和え みそ汁 (人参、コーン) 麦茶	軟飯 豆腐の豚そぼろあん みそ汁 (わかめ、ねぎ) 麦茶	ねぎ塩豚丼 里芋のおかか和え 中華スープ (しいたけ、コーン) 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド (りんご) 麦茶 牛乳	
29 火	お粥 さつまいもの煮物 みそ汁 (人参、大根) 麦茶	くたくた豚肉うどん (玉ねぎ) つぶし果物 (もも缶) 麦茶	軟飯 さつまいもの一口焼き みそ汁 (人参、大根) 麦茶	やわらか豚肉うどん (玉ねぎ) きざみ果物 (もも缶) 麦茶	かおりごはん 太刀魚の照り焼き 大学芋 みそ汁 (大根、豆苗) 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶	
30 水	お粥 ツナじゃがマッシュ みそ汁 (かぶ) 麦茶	お粥 大根の鶏そぼろあん みそ汁 (人参、麩) 麦茶	軟飯 ツナじゃがのおとし焼き みそ汁 (かぶ) 麦茶	軟飯 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁 (人参、麩) 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン風 ミックスポテトサラダ みそ汁 (かぶ、舞茸) 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳	
31 木	パン粥 (さつまい入り) 人参とレーズンのヨーグルト和え キャベツのスープ 麦茶	お粥 ブロッコリーの鶏そぼろあん みそ汁 (玉ねぎ、トマト) 麦茶	一口食パンさつまいクリーム添え 人参とレーズンのヨーグルト和え キャベツのスープ 麦茶	軟飯 ブロッコリーの鶏そぼろあん みそ汁 (玉ねぎ、トマト) 麦茶	【ハロウィン】 サンドイッチ (ハムチーズ&さつまいホイツ) トマトとブロッコリーのフレンチサラダ ハロウィンマカロニスープ 麦茶	ヨーグルト 麦茶 【ハロウィンおやつ】 かぼちゃプリン 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。