

10月献立表

★は手作りおやつ, 下線部は前歯がぶり, 水色は新メニュー

| 日 | 曜 | 午前おやつ (3歳未満児) | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|------------------|---|--|
| 01 | 火 | 牛乳・ウエハース | 鮭のホイル焼き , ほうれん草の白和え, じゃが芋味噌汁 | 牛乳, かりんとう |
| 02 | 水 | 牛乳・じゃこ・おかき | <u>鶏肉の塩麴焼き</u> , きんぴらごぼう , コーンと卵のスープ | 牛乳, ★アメリカンホットケーキ |
| 03 | 木 | 牛乳・ビスケット | 厚揚げの豆乳グラタン, ツナサラダ, ほうれん草のスープ | 麦茶, ★もずく雑炊 |
| 04 | 金 | 牛乳・コーンフレーク | 魚の香味煮, 南瓜のそぼろ煮 , キャベツ味噌汁 | 牛乳, ★ アップルパイ |
| 05 | 土 | 牛乳・ビスコ | 塩昆布とツナのピラフ, チンゲン菜のスープ, オレンジ | 牛乳, お菓子 |
| 07 | 月 | 牛乳・おせんべい | ウインナーカレー, 切干大根のサラダ, バナナ | 牛乳, ★ さつまいも蒸しパン |
| 08 | 火 | 牛乳・丸ぼうろ | 魚のごま焼き, 海藻サラダ, 里芋の味噌汁 | 牛乳, 梨, おせんべい |
| 09 | 水 | 牛乳・クラッカー | 肉じゃが, 大根とツナのサラダ, 豆乳入り味噌汁 | 麦茶, ★フルーツヨーグルト |
| 10 | 木 | 牛乳・ボーロ | スパニッシュオムレツ, コールスローサラダ, きのことスープ | 牛乳, ★ ブルーベリーマフィン |
| 11 | 金 | 牛乳・ウエハース | 魚の若草焼き, 人参シリシリ , 南瓜味噌汁 | 牛乳, ★ ポテトボール |
| 12 | 土 | 牛乳・ビスケット | きのこの塩焼きそば, 小松菜のスープ, バナナ | 牛乳, お菓子 |
| 14 | 月 | *** | スポーツの日 | *** |
| 15 | 火 | 牛乳・ビスコ | 炒めビーフン, 鶏レバーのカレー煮, 果物ゼリー | 牛乳, ★ 野菜スティック , クラッカー |
| 16 | 水 | 牛乳・じゃこ・おかき | タイと秋野菜の甘酢あん, 小松菜のごま和え, わかめの味噌汁 | 麦茶, ★ じゃこ豆おにぎり |
| 17 | 木 | 牛乳・おせんべい | 豚肉の生姜焼き, ほうれん草の海苔和え, 豆腐の味噌汁 | 牛乳, ★ 抹茶スコーン |
| 18 | 金 | 牛乳・コーンフレーク | おからナゲット , ひじきサラダ, 野菜スープ | 牛乳, 強化ウエハース, バナナ |
| 19 | 土 | 牛乳・ウエハース | 豚みそ丼, ほうれん草のスープ, リんご | 牛乳, お菓子 |
| 21 | 月 | 牛乳・丸ぼうろ | ハヤシチュー, きゅうりとわかめの酢物, 梨 | 牛乳, ★ コーンフレークバー |
| 22 | 火 | 牛乳・クラッカー | カンパチの照り焼き , 里芋のみそかけ , 小松菜のお吸い物 | 牛乳, ★ ハムチーズパン |
| 23 | 水 | 牛乳・ボーロ | 煮込みミートボール, カリフラワーのカレーソテー , かき玉汁 | 麦茶, コアヨーグルト, クッキー |
| 24 | 木 | 牛乳・ビスケット | ピクニックの日(お弁当) | ジョア, クッキー, おせんべい |
| 25 | 金 | 牛乳・ウエハース | 魚のきのこあんかけ, カミカミサラダ, さつまいも味噌汁 | 牛乳, カステラ |
| 26 | 土 | 牛乳・コーンフレーク | クリームスパゲティー, チンゲン菜のスープ, 梨 | 牛乳, お菓子 |
| 28 | 月 | 牛乳・ビスコ | 八宝菜, 鶏レバーのケチャップ煮, 果物ゼリー | 牛乳, ★ かぼちゃピザ |
| 29 | 火 | 牛乳・おせんべい | 魚のタンドリー風, パラエティーサラダ, 人参のポタージュ | 牛乳, ★ みそサブレ |
| 30 | 水 | 牛乳・丸ぼうろ | 鶏肉のすっぱ煮 , じゃこ和え, 白菜と卵のすまし汁 | 牛乳, 芋まんじゅう |
| 31 | 木 | 牛乳・クラッカー | マーボー豆腐, ほうれん草のナムル, わかめのスープ | 牛乳, ★ ハロウィンカップケーキ |



10/8 (火)
魚の解体ショー 🐟
食材の命に感謝することを
目的で実施します

10/10 (木)
目の愛護デー 👁️
目に良いブルーベリーを
使ったマフィンです

※食材の都合で内容を変更することがあります
※0歳児は月齢と個人に応じた離乳食を準備します
※3歳未満児のクラスには白ご飯が付きます

旬の食材
ごぼう、里芋、かぼちゃ、カリフラワー、
キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、さつまいも、
じゃがいも、カンパチ、鮭、りんご

