

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, <u>じゃが芋味噌汁</u>	牛乳, かりんとう
02	水	牛乳・じゃこ・おかき	鶏肉の塩麴焼き, <u>きんぴらごぼう</u> , 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, <u>南瓜のそぼろ煮</u> , <u>キャベツ味噌汁</u>	牛乳, ★ <u>アップルパイ</u>
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, <u>バナナ</u>	牛乳, ★ <u>さつまいも蒸しパン</u>
08	火	牛乳・丸ぼうろ	魚のごま焼き, 海藻サラダ, <u>里芋の味噌汁</u>	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, ★ <u>ブルーベリーマフィン</u>
11	金	牛乳・ウエハース	魚の若草焼き, <u>人参シリシリ</u> , <u>南瓜味噌汁</u>	牛乳, ★ <u>ポテトボール</u>
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, ★ <u>野菜スティック</u> , <u>クラッカー</u>
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, ★ <u>じゃこ豆おにぎり</u>
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, ★ <u>抹茶スコーン</u>
18	金	牛乳・コーンフレーク	<u>おからナゲット</u> , 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, リンゴ	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, ★ <u>コーンフレークバー</u>
22	火	牛乳・クラッカー	<u>カンパチの照り焼き</u> , <u>里芋のみそかけ</u> , <u>小松菜のお吸い物</u>	牛乳, ★ <u>ハムチーズパン</u>
23	水	牛乳・ボーロ	煮込みミートボール, <u>カリフラワーのカレーソテー</u> , 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, <u>さつまいも味噌汁</u>	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, ★ <u>かぼちゃピザ</u>
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, <u>人参のポタージュ</u>	牛乳, ★ <u>みそサブレ</u>
30	水	牛乳・丸ぼうろ	<u>鶏肉のすっぱ煮</u> , 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, ★ <u>ハロウィンカップケーキ</u>



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

