

10月献立表

★は手作りおやつ、下線部は前歯がぶり

日	曜	午前おやつ (3歳未満児)	昼食	午後おやつ
01	水	牛乳・ウエハース	鶏の塩麴焼き、ポテトサラダ、コーンと卵のスープ	牛乳、かりんとう
02	木	牛乳・クラッカー	豆腐のミートグラタン、海藻サラダ、ほうれん草のスープ	牛乳、アメリカンホットケーキ
03	金	牛乳・ポーロ	魚のホイル焼き、ほうれん草の白和え、じゃが芋味噌汁	麦茶、★もずく雑炊
04	土	牛乳・ビスケット	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
06	月	牛乳・ポーロ	ウインナーカレー、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳、★お月見蒸しパン
07	火	牛乳・おせんべい	魚の香味焼き、南瓜のそぼろ煮、キャベツ味噌汁	麦茶、らくのうプリン、クッキー
08	水	牛乳・コーンフレーク	里芋の肉じゃが、大根とツナのサラダ、豆乳スープ	牛乳、★きな粉棒
09	木	牛乳・じゃこ・おかき	スパニッシュオムレツ、コールスローサラダ、きのこスープ	牛乳、さつまいもパン
10	金	牛乳・ビスコ	タイと秋野菜の甘酢あん、人参シシリ、里芋味噌汁	牛乳、★ブルーベリーマフィン
11	土	牛乳・ウエハース	きのこの塩焼きそば、小松菜のスープ、バナナ	牛乳、お菓子
13	月	***	スポーツの日	***
14	火	牛乳・ビスケット	炒めビーフン、鶏レバーのカレー煮、果物ゼリー	麦茶、★じゃこ豆おにぎり
15	水	牛乳・丸ぼうろ	おでん風、ほうれん草の海苔和え、えのき味噌汁	牛乳、★野菜スティッククラッカー
16	木	牛乳・ポーロ	豆腐のつくね焼き、なめたけ和え、南瓜味噌汁	牛乳、強化ウエハース、バナナ
17	金	牛乳・おせんべい	魚の若草焼き、ひじきサラダ、野菜スープ	牛乳、★抹茶スコーン
18	土	***	運動会	***
20	月	牛乳・ビスコ	ハヤシシチュー、きゅうりとわかめの酢物、梨	牛乳、★コーンフレークバー
21	火	牛乳・ポーロ	魚の照り焼き、里芋のみそかけ、小松菜のお吸い物	麦茶、コアヨーグルトおせんべい
22	水	牛乳・クラッカー	焼肉、花野菜のカレーソテー、かき玉汁	牛乳、★パインケーキ
23	木	牛乳・ウエハース	ピクニックの日(お弁当)	ジョア、おせんべい、クッキー
24	金	牛乳・ビスケット	魚のきのこソース、カミカミサラダ、さつま芋味噌汁	牛乳、カステラ
25	土	牛乳・丸ぼうろ	チャーハン、ほうれん草のスープ、りんご	牛乳、お菓子
27	月	牛乳・おせんべい	八宝菜、鶏レバーのケチャップ煮、果物ゼリー	牛乳、★チーズおやき
28	火	牛乳・コーンフレーク	魚のタンドリー風、バラエティーサラダ、舞茸のクリームスープ	麦茶、★フルーツヨーグルト
29	水	牛乳・じゃこ・おかき	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
30	木	牛乳・ビスコ	マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、わかめスープ	牛乳、★あべかわきしめん
31	金	牛乳・ウエハース	魚の磯辺揚げ、れんこんとひじきのサラダ、ほうれん草の味噌汁	牛乳、クリームパン

※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、南瓜、カリフラワー、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、さつま芋、じゃが芋、カンパチ、鮭、りんご