

10月 予定献立

アレルギー表示
 たまご(○) 乳(△) 魚(□) たまご+乳(▲)
 たまご+魚(▽) 魚+乳(◇) ※新メニュー ※は【※】付いてます

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	未満児10時おやつ	15時おやつ
1	土	米	豚肉と春雨の炒め煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
2	日	おやすみ							
3	月	三食丼 ○		インゲンの胡麻酢和え□		かき玉汁 ▽	りんご	ウエハース	もちもちチーズパン△
4	火	玄米	ウインナーマヨネーズ焼き	きんぴら		押し麦スープ		バナナ	お好み焼き
5	水	米	鮭の塩焼き□	キャベツとちくわのサラダ □	ミニトマト	みそ汁		クッキー	フライドポテト
6	木	米	豚肉と大根の旨煮	酢の物		みそ汁	バナナ	せんべい	プリン△
7	金	ちゃんぽん		じゃが芋チーズ焼き△	煮豆			チーズ△	ミルクまんじゅう△
8	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁	バナナ	ビスケット	おかし
9	日	おやすみ							
10	月	スポーツの日							
11	火	カレーライス		ウインナー			フルーツヨーグルト△	クッキー	チーズ春巻き △
12	水	カンパーニュ	からあげ	人参サラダ		チリコンカン		バナナ	きなこ団子
13	木	米	鯖のみそ焼き□	ほうれん草のバター炒め※△		豚汁	オレンジ	せんべい	芋けんぴ
14	金	米	麻婆豆腐	ナムル		みそ汁	バナナ	チーズ△	おかし
15	土								
16	日	おやすみ							
17	月	麦	牛肉とごぼうの炒め煮 ▽	マカロニサラダ ○	ブロッコリー	たまごスープ○	りんご	ウエハース	麩のラスク△
18	火	米	春巻き	切り昆布と厚揚げの煮物		みそ汁		バナナ	たこ焼き
19	水	きのこごはん	チューリップ	大根サラダ	ミニトマト	けんちん汁		クッキー	アメリカンドッグ△
20	木	中華丼	しゅうまい				バナナ	せんべい	手作りメロンパン※△
21	金	米	煮魚 □	五目ビーフン		みそ汁	オレンジ	チーズ△	ヨーグルトゼリー△
22	土	米	肉じゃが	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
23	日	おやすみ							
24	月	米	焼魚 □	ひじき煮		みそ汁	りんご	ウエハース	ババロア△
25	火	きつねうどん □	とり肝煮	ポテトサラダ	ミニトマト			バナナ	おにぎり
26	水	米	鶏の照り焼き	中華風春雨		みそ汁	バナナ	クッキー	パンせんべい△
27	木	米	高野豆腐のオランダ煮	きゅうりの中華和え	ミニトマト	みそ汁	オレンジ	せんべい	クッキー△
28	金	鶏ミンチカレー丼○		れんこんサラダ	ブロッコリー		チーズ△	チーズ△	みたらし団子
29	土	米	みそ焼肉		酢の物	みそ汁		ビスケット	おかし
30	日	おやすみ							
31	月	わかめご飯	ハンバーグ	星ポテト		すまし汁		ウエハース	かぼちゃ蒸しパン△

秋は果物に魚に野菜に穀物など美味しいものが沢山です。特に作物が豊富で、その旬の作物には旬ならではの栄養的な役割もあり私たちの身体を季節のリズムに合わせてくれます。旬とはその時期に自然の恵みによってつくられた旬でしか味わえないものであります。旬を味わい、身体に善い食生活を目指しましょう



おやつ		
未満児 (0・1・2歳児)	10時	15時
	献立表に記載(牛乳)	
以上児 (3・4・5歳児)	10時	15時
	献立表に記載(スキムミルク)	