



# 予定献立表

★10月の旬★

かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃがいも・かぶ・チンゲン菜・きのこ類・鮭・さば・さんま・柿・りんご



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	482	18.0	14.6	1.6
3～5歳児	515	19.4	15.8	1.9

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ ミートソーススパゲティ ほうれん草とコーンの炒め物 きのこのコンソメスープ 果物	♡ ふかし芋・牛乳 ごぼうご飯 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 小松菜と玉葱の味噌汁	♡ バナナ・牛乳 ご飯 厚揚げの中華煮物 もやしのナムル ニラと玉葱のスープ	♡ にぼし・牛乳 手作りパン ミルクカレースープ スパゲティサラダ チーズ	♡
☆	☆ おかかチーズご飯・牛乳	☆ 杏仁豆腐・牛乳	☆ マーブルケーキ・牛乳	☆ ・きのこご飯・牛乳	☆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ バナナ・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡ 果物
麦ご飯 鶏じゃが 野菜のおかか和え 白菜としめじの味噌汁	お弁当の日	ご飯 魚のムニエル(オーロラソース) 彩りサラダ ほうれん草のスープ	豆腐ハンバーグ 野菜の酢味噌ごま和え 白菜とねぎのすまし汁	手作りパン 豆乳シチュー ごまだれサラダ チーズ	ながかみ弁当
☆ 抹茶わらびもち・牛乳	☆ アップルクーヘン・牛乳	☆ キャラメルポップコーン・牛乳	☆ ベイクドポテト・牛乳	☆ 新米おにぎり・牛乳	☆
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木) お茶会	18日(金)	19日(土)
♡	♡ 飲むヨーグルト・牛乳	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡
体育の日	焼きそば 肉だんごスープ 果物	魚の蒲焼き丼 キャベツの塩昆布和え 金時豆の甘煮 じゃがいもの味噌汁	ご飯 チキンガーリックステーキ 人参しりしり 大根となめこの味噌汁	手作りパン コーンクリームスープ ポテトサラダ 果物	ながかみ弁当
☆	☆ 中華おこわ・牛乳	☆ さつまいものレモン煮・牛乳	☆ 蒸しようかん・牛乳	☆ にゅうめん・牛乳	☆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 誕生会	26日(土)
♡ バナナ・牛乳	♡	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳	♡ にぼし・牛乳	♡
ご飯 ほうれん草のオムレツ ツナサラダ キャベツのスープ	退位礼正殿の儀	ご飯 まぐろカツ 五目煮豆 里芋の味噌汁	3色丼 かぶの甘酢漬け 具だくさん味噌汁 チーズ	バターチキンカレーライス グリーンサラダ 果物	ながかみ弁当
☆ コロコロドーナツ・牛乳	☆	☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	☆ フルーチェ	☆ チーズクッキーバー・牛乳	☆
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
♡ バナナ・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・牛乳	♡ ふかし芋・牛乳	♡ バナナ・牛乳		
麦ご飯 豚肉の香味焼き フレンチサラダ 玉葱とわかめの味噌汁	野菜あんかけうどん じゃがいもの甘辛煮 果物	麦ご飯 魚のネギ味噌焼き 青菜と油揚げのお浸し じゃがいもときのこのすまし汁	ご飯 チンジャオロースー 中華サラダ たまごとわかめのスープ かぼちゃまんじゅう・牛乳		
☆ みかんゼリー・牛乳	☆ 青菜ごはん・牛乳	☆ クリームサンド・牛乳	☆		



## 食欲の秋を楽しもう

だんだんと朝夕は涼しくなり、長い夏も終わろうとしています。  
夏に疲れた消化器官の機能も回復し食事が美味しく食べられるようになってきます  
食事を味わうには「味」だけでなく匂い・見た目・音などもおいしさに繋がります。  
秋になり旬の食材が多い時期だからこそ、食事を全身で楽しんでみましょう。

- ◆お弁当の日：10月8日(火)
- ◆ファミリーデー：10月21日(月)・23日(水)・24日(木)
- ◆誕生会：10月25日(金)

10月より月に一度のお弁当の日がはじまります  
保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。

