



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	467	19.4	12.3	1.8
3～5歳児	519	19.0	16.7	2.0

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材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(木)	2日(金)	3日(土)
♡	♡	♡	♡	♡ バナナ・牛乳 お月見丼 里芋の揚げだし 青菜とさつまいもの味噌汁 果物	♡ きなこヨーグルト 手作りパン ポークカレースープ グリーンサラダ 果物	♡ ながかみ弁当
☆	☆	☆	☆	☆ お芋だんご・牛乳	☆ 中華おこわ・牛乳	☆
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡ ビスコ・牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き にんじんしりしり 牛乳味噌汁	♡ ふかし芋・牛乳 お弁当の日	♡ ばりんこ・飲むヨーグルト ご飯 魚の漬け焼き ひじきとお豆の煮物 大根とわかめの味噌汁・チーズ	♡ バナナ・牛乳 玄米ご飯 豚ばらと里芋の味噌煮 れんこんサラダ 豆腐とねぎのすまし汁	♡ きなこヨーグルト 手作りパン きのこのクリームシチュー かぼちゃサラダ 果物	♡ ながかみ弁当	
☆ フルーツヨーグルト	☆ バナナココアケーキ・牛乳	☆ みるくもち・牛乳	☆ ポップコーン・牛乳	☆ 新米おにぎり	☆	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡ ビスコ・牛乳 ご飯 チーズオムレツ ごまだれサラダ きのこのコンソメスープ	♡ ふかし芋・牛乳 肉うどん かぶと大根の甘酢漬け 果物	♡ ばりんこ・飲むヨーグルト 里芋ご飯 魚の塩焼き 納豆和え なめことしいたけの味噌汁	♡ バナナ・牛乳 麦ご飯 鶏肉の酢豚風 キャベツの塩昆布和え さつまいもの味噌汁	♡ きなこヨーグルト 手作りパン ミネストローネ スパゲティサラダ チーズ	♡ ながかみ弁当	
☆ みかんゼリー・牛乳	☆ さつまいもチップス・牛乳	☆ お汁粉・牛乳	☆ カステラ・牛乳	☆ にゅうめん・牛乳	☆	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金) 誕生日会	24日(土)	
♡ ビスコ・牛乳 ご飯 豚肉の香味焼き 干草和え じゃがいもとわかめの味噌汁	♡ ふかし芋・牛乳 しょうゆラーメン 大豆とじゃこの甘辛和え 果物	♡ ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚のムニエル(オーロラソース) 彩りサラダ きのこチンゲン菜のスープ	♡ バナナ・牛乳 玄米ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 大根とごぼうの味噌汁	♡ きなこヨーグルト 大豆のキーマカレー ツナサラダ らっきょう 果物	♡ ながかみ弁当	
☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆ ピザトースト・牛乳	☆ フルーチェ・クラッカー	☆ アイスボックスクッキー・牛乳	☆	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
♡ ビスコ・牛乳 ピビンバ丼 もやしとハムの中中華炒め わかめスープ チーズ	♡ ふかし芋・牛乳 ナポリタン さつまいもの甘煮 白菜のコンソメスープ 果物	♡ ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ご飯 魚のねぎ味噌焼き 五目煮豆 小松菜と玉葱のすまし汁	♡ バナナ・牛乳 ご飯 厚揚げの中中華煮 野菜のおかか和え えのきとしいたけの味噌汁	♡ きなこヨーグルト 手作りパン ブラウンシチュー ほうれん草ときのこの炒め物 果物	♡ ながかみ弁当	
☆ じゃがいもガレット・牛乳	☆ アップルクーヘン・牛乳	☆ フルーツポンチ・牛乳	☆ かぼちゃグラタン・牛乳	☆ こぎつねごはん・牛乳	☆	

さといもは秋が旬です 🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍍🍎🍏🍐🍑🍒🍓🍔🍕🍖🍗🍘🍙🍚🍛🍜🍝🍞🍟🍠🍡🍢🍣🍤🍥🍦🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍰🍱🍲🍳🍴🍵🍶🍷🍸🍹🍺🍻🍼🍽🍾🍿🥞🥟🥠🥡🥢🥣🥤🥥🥦🥧🥨🥩🥪🥫🥬🥭🥮🥯🥰🥱🥲🥳🥴🥵🥶🥷🥸🥹🥺🥻🥼🥽🥾🥿🥴🥵🥶🥷🥸🥹🥺🥻🥼🥽🥾🥿

さといもは芋の中でも低エネルギーで血液をサラサラにしたり、免疫力を高めたりと栄養たっぷりです。皮がむきづらく調理はしづらいですが、今が旬の食べ物です。今月はランチにもいろんなメニューで登場します。

お弁当の日がはじまります

10月から月に一度のお弁当の日がはじまります
子どもたちはおうちの方が作ってくれるお弁当をワクワク楽しみにしています。
保護者の皆様のご協力をお願いします。

◆お弁当の日：10月6日(火)

