



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	472	17.3	13.5	1.5
3~5歳児	491	18	14.8	1.7

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				♡ビスケット・飲むヨーグルト 牛肉とごぼうのそぼろごはん 春雨サラダ 切干大根とわかめの味噌汁 果物 ☆きぬかつぎ・牛乳	♡クラッカー・牛乳 きのこのカレーライス フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト ☆蒸しパン・牛乳	♡クラッカー ご飯 豚肉と野菜の炒め物 サラダ 具たくさん味噌汁 ☆おせんべい
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉のごま味噌焼き 千切り野菜のサラダ きのこのすまし汁 ☆フルーツヨーグルト・クラッカー	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 ホイコーロー 三色ナムル 春雨と卵としいたけの中華スープ ☆大根もち・牛乳	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の照り焼き ひじきとベーコンの炒め煮 厚揚げと小松菜の味噌汁 ☆パスタ・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン ハヤシチュー 大根とみずなのサラダ ヨーグルト ☆キャラメルポテト・牛乳	♡クラッカー・牛乳 ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 かぼちゃと油揚げの味噌汁 ☆コーンフレーククッキー・牛乳	♡クラッカー ご飯 魚のホイル焼き サラダ 具たくさん味噌汁 ☆おせんべい	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉と卵のオイスターソース炒め パリパリサラダ 千切り野菜のコンソメスープ ☆カレートースト・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト きのこのあんかけ焼きそば コロコロサラダ 卵と玉ねぎの中華スープ 果物 ☆新米塩むすび	♡ウエハース・牛乳 ご飯 煮魚 おなます 豆腐となめこの味噌汁 ☆マカロニグラタン	♡ビスケット・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツときゅうりのゆかり和え もやしと玉ねぎの味噌汁 ☆れんこんもち・牛乳	♡クラッカー・牛乳 バターライス きのこのクリームシチュー グリーンサラダ 果物 ☆白玉団子とおいもあん・牛乳	♡クラッカー 肉うどん サラダ 果物 ☆おせんべい	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 かぶときゅうりの酢の物 お鮓と玉ねぎの味噌汁 ☆フルーツポンチ・クラッカー・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト さんまの蒲焼き丼 りんごのコールスローサラダ 豆腐と青菜の赤だしの味噌汁 果物 ☆焼きそば・牛乳	♡ビスケット・牛乳 お弁当の日	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 豚肉とごぼうとアスパラガスの甘辛炒め 3種レタスのグリーンサラダ きのこの味噌汁 ☆チヂミ風おやき・牛乳	♡クラッカー・牛乳 ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 白菜と油揚げの味噌汁 ☆豆乳もち	♡クラッカー おにぎり サラダ 豚汁 果物 ☆おせんべい	
26日(月)	27日(火) 誕生会	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め チンゲン菜ともやしのナムル にらと玉ねぎと春雨の中華スープ ☆大豆入りごまがらめ・果物・牛乳	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 しらすと青菜の厚焼き卵 彩りサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ☆アップルクーヘン・牛乳	♡ウエハース・牛乳 ご飯 魚の野菜あんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 果物 ☆チーズとパセリのパイ・牛乳	♡ビスケット・飲むヨーグルト ミートソーススパゲティ 大根とりんごのサラダ ヨーグルト ☆きなこのラスク・牛乳	♡クラッカー・牛乳 ご飯 鶏の水炊き ささみサラダ 果物 ☆スイートかぼちゃ・牛乳	♡クラッカー ご飯 鶏肉のトマト煮 サラダ コンソメスープ ☆おせんべい	

## 10月1日は“十五夜”



日本では、旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見団子やススキ、里芋、ぶどうなどを供えてお月見をする風習があります。このころの月を“中秋の名月”と呼び、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。さらに収穫を感謝する初穂祭としての意味もあり、団子は満月に形が似ているため、その年の収穫の感謝とこれからたくさん収穫できるようにという願いがこめられています。



### 今月のおすすめレシピ ～干し柿～

#### 材料

- ①柿 お好みの数 (偶数個)

← 干している様子です

#### 作り方

- ①柿を洗う
- ②下記の皮をむく
- ③柿のヘタにヒモを結ぶ
- ④柿を3~5秒ほど煮沸する
- ⑤柿をつるし干す(2週間ほど)
- ⑥柿にしわが出来始めてきたらよくむ

♡午前おやつ ☆午後おやつ

誕生会 10月27日(金)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありませのでご了承ください。 太田