



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	466	17.2	13.9	1.7
3～5歳児	481	18.2	14.4	1.9

♡ 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

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 豚肉のごまみそ焼き グリーンサラダ お麩と青菜のすまし汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 鶏肉の焼きおろし煮 四色和え 白菜と玉ねぎの味噌汁	♡ せんべい・牛乳 ごはん 魚の照り焼き おからの炒め煮 里芋とわかめの味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 肉じゃが 切干大根のサラダ きのこの味噌汁	♡ にぼし・牛乳 チキンライス ごまだれサラダ キャベツのスープ 果物	♡ おたのしみ
☆ パナナクイックブレッド・牛乳	☆ キャラメルポテト・牛乳	☆ パインゼリー・牛乳	☆ ブルーベリーのショートブレッド・牛乳	☆ きなこサンド・牛乳	☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡	♡ クラッカー・飲むヨーグルト	♡ せんべい・牛乳 あんかけ焼きそば ひじきのサラダ 果物	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 魚のチーズ焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 かぶのスープ	♡ にぼし・牛乳 手作りパン コーンスープ フレンチサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆	☆ ひき肉とポテトのグラタン	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆ アップルクーヘン・牛乳	☆ 大根もち・牛乳	☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め 春雨サラダ 白菜のスープ	♡ クラッカー・飲むヨーグルト しょうゆラーメン ごぼうとツナのサラダ 果物	♡ せんべい・牛乳 炊き込みごはん サンマの塩焼き シャキシャキ野菜の梅和え わかめとしめじの赤だし味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 高野豆腐の甘辛炒め 野菜の酢味噌和え にらとたまねぎのスープ	♡ にぼし・牛乳 手作りパン ミネストローネ パスタサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆ 黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆ 新米塩むすび	☆ 食パンメロンパン・牛乳	☆ 米粉カステラ・牛乳	☆ おでん	☆
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) 誕生会	28日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 干切り野菜のサラダ 玉ねぎとしめじの味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 親子丼 水菜と油揚げのお浸し ほうれん草とねぎの味噌汁 果物	♡ せんべい・牛乳 さつまいもごはん サバの味噌煮 大根ときゅうりの塩昆布和え 豆腐とみつばのすまし汁	♡ ビスケット・牛乳 牛肉とごぼうのそぼろごはん チンゲン菜ともやしのナムル かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	♡ にぼし・牛乳 チキンカレーライス ツナサラダ 果物	♡ おたのしみ
☆ 芋ごまがらめ・牛乳	☆ 中華あんまん・牛乳	☆ 焼うどん・牛乳	☆ フルーチェ	☆ かぼちゃクッキー・牛乳	☆
30日(月)	31日(火)	<p>お弁当の日がはじまります</p> <p>10月から月に1度のお弁当の日が始まります。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。</p> <p>◆お弁当の日：10月10日(火)</p>			
♡ パナナ・牛乳 ごはん ひじきの卵焼き ほうれん草のごま和え わかめとえのきの味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 鶏の水炊き 白和え 果物				
☆ さつまいものガレット・牛乳	☆ にんじんケーキ・牛乳				

- ◆ファミリーデー：16日～20日
- ◆誕生会：27日



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おい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」だけでなく見た目や匂い・音もおいしさにつながります。ランチでは、さんま・里芋・さつまいもなど旬の食材を取り入れ少しほっこりする、秋を感じられるメニューにしています。

