



10月の献立予定表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 厚揚げのツナマヨ焼 紅白煮 みそ汁 オレンジ	ごはん さっぱり生姜焼 納豆和え みそ汁 りんご	ごはん あじのピカタ わかめサラダ スープ キウイフルーツ	ふりかけごはん 肉じゃが 花野菜ソテー みそ汁 バナナ	麦ごはん さんまぎょうざ 三色和え みそ汁 柿	鶏南蛮うどん きのこのみそマヨ炒め フルーツポンチ
うすやきせん・麦茶	ウエハース・麦茶	サブレ・麦茶	えびせん・麦茶	ビスケット・麦茶	ビスケット・麦茶
バナナケーキ・牛乳	塩せんべい・牛乳	きなこ蒸パン・牛乳	パイ・牛乳	おなかごま醤油おにぎり・牛乳	甘辛せんべい・牛乳
8	9	10	11	12	13
体育の日 10月の予定 12日(金) 愛情弁当の日 17日(水)誕生会	ごはん プルコギ風 さつまいものオレンジ煮 みそ汁 キウイフルーツ	ごはん きのこオムレツ すき昆布煮 みそ汁 バナナ	カレーライス 福神漬 りんごサラダ スープ ミニゼリー	♥愛情弁当の日♥ ※手作りお弁当の日 ですので、忘れずに お願いします。	三色丼 浅漬 みそ汁 パイン缶
	あられ・麦茶	ハーベスト・麦茶	サブレ・麦茶	プリッツ・麦茶	ごませんべい・麦茶
	セサミトースト・牛乳	キャロット・ナッツ・牛乳	ヨーグルト	せんべい・牛乳	クッキー・牛乳
15	16	17	18	19	20
ごはん 鮭の青のり焼 きんぴられんこん かき玉汁 バナナ	おにぎり ぎせい豆腐 切干大根のごま和え みそ汁 オレンジ	★たんじょうかい★ なす入ミートパスタ コールスローサラダ かぼちゃポタージュ ゼリー	ふりかけごはん ししゃもフライ 磯和え みそ汁 グレープフルーツ	ごはん 豚のアップルスソース焼き 里芋の和風サラダ スープ 柿	ひじきごはん 豆腐あんかけ みそ汁 もも缶
ビスケット・麦茶	ごませんべい・麦茶	白い風船・麦茶	ポテコ・麦茶	ビスコ・麦茶	あられ・麦茶
五平もち・牛乳	クラッカー・牛乳	おばけパイ・牛乳	せんべい・スキムミルク	焼うどん・牛乳	ウエハース・牛乳
22	23	24	25	26	27
ごはん 赤魚のカレームニエル ブロッコリーサラダ スープ バナナ	きびごはん 豚バラ大根 おくらのおかか和え みそ汁 オレンジ	納豆ごはん 厚焼卵 青菜ソテー 芋の子汁 りんご	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ ミニゼリー	ふりかけごはん さんまのけんちん焼 人参なめたけ みそ汁 キウイフルーツ	炒飯 ゆでウィンナー ワンタンスープ フルーチェ
せんべい・麦茶	クラッカー・麦茶	サッポロポテト・麦茶	せんべい・麦茶	ハーベスト・麦茶	野菜スナック・麦茶
ごまポッキー・牛乳	じゃこ大豆・牛乳	ビスケット・牛乳	プリン	つつくるみ・牛乳	揚げせんべい・牛乳
29	30	31	日付		
ごはん なすと豚のみそ炒め かぼちゃ煮 すまし汁 キウイフルーツ	麦ごはん オランダ煮 もやしのツナ和え みそ汁 バナナ	ごはん たらのクリームソース ひじきサラダ スープ オレンジ	共通献立 未満児 午前おやつ 午後おやつ		
おかき・麦茶	ビスケット・麦茶	ごませんべい・麦茶			
りんごマフィン・牛乳	プリン	かぼちゃクッキー・牛乳			

さんま (秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。