

# 10月予定献立一覧表



●毎月19日は食育の日

★は手作りおやつの日です

日	曜	午前のおやつ 3才児未満	昼 食		午後のおやつ	
			未満児主食等	副 食		
1	月	マンナウエハース 牛乳	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 青菜のごまひたし 八宝菜	白い風船 プルーン ミルク	
2	火	ミニぼん小魚 牛乳	ごはん	にらたま焼き おまめサラダ ワンタンスープ 巨峰	メロンパン 牛乳	
3	水	アンパンマンビスケット 牛乳	ごはん	豆腐入りさつま揚げ ◆柿なます じゃがいもと白菜のみそ汁 のり佃煮	ココナッツクリームサンド 海苔巻きせんべい ジョア	
4	木	黄桃缶 牛乳	ごはん	エビグラタン ポイルキャベツ 卵とコーンのスープ	フルーツキャロットゼリー チーズおかき	
5	金	たべっ子BABY 牛乳	ごはん	鮭の万葉焼き 変わり切り漬け ◆べっこう かたかご煮	★もっちり豆腐ケーキ 牛乳	
6	土	<b>運動会</b>				
9	火	ベビードーナツ 牛乳	ごはん	魚の南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし けんちん汁 巨峰	カルテツサブレ のり巻きチーズ ミルク	
10	水	あにまるクッキー 牛乳	ごはん	ベーコンオムレツ さわやかサラダ クリームシチュー	バナナ 牛乳	
11	木	お子様せんべい 牛乳	ごはん	ライスボールコロケ きゅうりとパインの酢の物 親子スープ	りんご しるこサンド	
12	金	ハイハイ 牛乳	ごはん	豚肉の香味焼き 青菜のゆばあえ ◆きのこ汁	★大学ポテト 牛乳	
13	土	お菓子 牛乳	コッペパン	スパゲティソテー 塩きゅうり 果物 牛乳		
15	月	白い風船 牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 青菜とえのきのひたし 高岡あったか汁	へム鉄えびせん みかんジュース	
16	火	シガーフライ 牛乳	ごはん	フライドチキン 焼きポテト トマト 焼きそば ミックスジュース	ヨーグルトレーズン ルヴァン 牛乳	
17	水	マンナ 牛乳	ごはん	魚のかば焼き ◆里芋のみそ田楽 青菜のすまし汁 甘夏みかん缶	田舎のおかき ポーロ ミルク	
18	木	黄桃缶 牛乳	ごはん	ひじきのかき揚げ いろとり 白菜と油揚げのみそ汁	★こまちふラスク 牛乳	
19	金	カルテツウエハース りんごジュース	ごはん	豚肉のジャンロー 大根の和風サラダ 豆腐と青菜のすまし汁	りんご ソフト豆もち	
20	土	お菓子 牛乳	ごはん	五目うどん 型抜きチーズ 果物 牛乳		
22	月	ココナッツサブレ 牛乳	ごはん	チーズオムレツ 塩もみ トマト ひじきちゃんパスタ	おやつドック 牛乳	
23	火	バナナ 牛乳	ごはん	魚フリッター 青菜のナムル にらと卵のスープ	ふんわりしお味 ヨーグルト	
24	水	四十七士ビスケット 牛乳	バターロール	バターロール ポークフリカッセ ラタトゥイユ カラフルポトフ	クレープ 牛乳	
25	木	ひじきせんべい ミルミルS	ごはん	魚のバター焼き ブロッコリーの塩茹で トマト ポテトスープ	お米のムース こぶ薬市	
26	金	鉄入りビスケット 牛乳	◆栗おこわ	◆栗おこわ 鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかりあえ 麩ときのこのすまし汁 甘夏みかん缶	パンプキンマフィン (なかよしデザート) りんごジュース	
27	土	お菓子 牛乳	ごはん	野菜みそラーメン ウィンナー 果物 牛乳		
29	月	ソフトケーキ 牛乳	ごはん	レバーのたれがらめ おさつあえ 豆腐のかきたま汁 パイン缶	ビスコ たまねぎおかき 牛乳	
30	火	やきいもクッキー 牛乳	ごはん	魚の生姜焼き たたききゅうり じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ	★変わり甘納豆 牛乳	
31	水	野菜家族 牛乳	ごはん	エビフライ 白菜とりんごのサラダ ハロウィンカレー	ハロウィンデザート	

◆3日「柿なます」、5日「べっこう」、12日「きのこ汁」、17日「里芋のみそ田楽」、26日「栗おこわ」は郷土食献立です。

◆5日 万葉献立

🎵 24日 東京オリンピック応援献立(フランス)

♥️ 26日 お誕生会献立

🎃 31日 ハロウィン献立