



# 10月献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
チンジャオロース かき玉汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	厚揚げと小松菜の炒め煮 バンバンジー風サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	ベーコンエッグ 具だくさんすいとん汁 ヤクルト 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	豆腐ときこのあんかけ煮 しらす入り酢の物 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	魚のタルタルソースかけ 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	牛肉とニラの炒め物 えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ウエハース・牛乳
9	10	11	12	13	14
スポーツの日 	厚揚げの酢豚風 もやしと若布のスープ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	さつま芋のクリームシチュー コールスローサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	魚のゴママヨ焼き カレーきんぴら 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳	竹輪の二色揚げ のっぺい汁 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 りんご・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	インディアンサブゲティ きのこ入りコンソメスープ 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳
16	17	18	19	20	21
チーズ入り厚焼き卵 洋風味噌汁 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	ポークチャップ 五目スープ いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ビーフカレー フルーツサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカーサンド・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	魚の野菜あんかけ 豆腐と若布のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳	豆腐のココロ煮 じゃこサラダ ヤクルト 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	豚肉ともやしのオイスターソース炒め 中華スープ 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチパピロ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳
23	24	25	26	27	28
魚のパン粉焼き ホットポテトサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 焼きそば・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	お弁当の日	厚揚げの煮物 ツナサラダ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	五目ハンバーグ さつま芋のミルクスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 白菜のあっさり和え 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ぼたぼた焼き・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	運動会 
30	31	 <p>30日(月) お誕生会</p> <p>《セレクトメニュー》 12日(木)・23日(月)</p> <p>栄養素たっぷりのキノコ</p> <p>秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート</li> <li>●エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！</li> <li>●エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富</li> </ul>			
昆布ご飯 魚の夕焼けソース チキンスープ ブロッコリー 《3時のおやつ》 マーブルパン・ショア ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	Halloween お楽しみ献立  《3時のおやつ》 ビスケット・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳				

