



10月献立表



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			すき焼き風煮 もやしのゴマ酢和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子バス遠足 	インディアンスパゲティ はんぺんとえのきのスープ 果物 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
5	6	7	8	9	10
味噌焼き肉 さつま芋のミルクスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉ときのこのカレー マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚の野菜あんかけ ほうれん草と卵のスープ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	こんがりチーズキッシュ 野菜のチャンプルー 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 中華たまご・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	厚揚げと小松菜の炒め煮 田舎汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカーサンド・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚肉ともやしの味噌炒め 野菜入りチキンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 米粉クッキー・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
12	13	14	15	16	17
体育の日 	ツナ入りオムレツ ベーコンとチンゲン菜のソテー 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	レバーの五目煮 しめじ入り味噌汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 中華風酢の物 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	魚の変わり西京焼き 洋風かき玉汁 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶	焼きそば 五目スープ 果物 《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳
19	20	21	22	23	24
麻婆豆腐 春雨サラダ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ベーコンエッグ カレーきんぴら 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 アメリカンドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	豚肉とレンコンのカリカリ煮 若布スープ 十六穀米 《3時のおやつ》 りんご・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚のオーロラソースかけ 豚汁風ゴマ味噌スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉白玉あんかけ・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	高野豆腐の卵とじ 酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニートースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	スタミナ丼 のっぺい汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 オレンジムース・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
26	27	28	29	30	31
干草焼き 栄養すいとん 果物【セレクト】 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	ワインナー入りクリームシチュー カミカミサラダ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 かりんとう・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	昆布ごはん ささみの夕焼けソース チンゲン菜のスープ マッシュパンプキン 《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	厚揚げの酢豚風 粟米湯 いりこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 スイートポテト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ パスタスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 お好み焼き・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子うどん ひじきの煮つけ 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳



- 6日 うめぐみクッキング
(豚肉ときのこのカレー)
- 28日 お誕生会
- 29日 ゆりぐみクッキング (さつまいもプリン)
- すみれぐみクッキング (スイートポテト)

※13日・26日 セレクトメニュー

さつま芋

煮る、蒸す、揚げる、焼くと、どんな料理にも利用できる便利な野菜です。ビタミンC・食物繊維を多く含み、美肌効果・便秘・風邪の予防に効果があります。皮の光沢がよく細いものより太いものの方が美味しいので、たくさん食べて「秋の味覚」を楽しみましょう。

