

# 10月献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
マカロニカレーキッシュ ポトフ風スープ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳	すき焼き風煮 春雨サラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	魚の竜田揚げ しめじ入り味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・お茶 ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳	ハンバーグ コンソメスープ コーンバター 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	親子バス遠足 	豚肉とじゃが芋の煮物 卵豆腐のスープ 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
9	10	11	12	13	14
体育の日 	豚肉と厚揚げの味噌炒め しらす入り酢の物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 りんご・チーズ・ミルク ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	納豆入り厚焼き卵 ささみ入り吉野汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー ツナマヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ベーコンとコーンのケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	魚の照り焼き 豚汁風ゴマ味噌スープ 十六穀米(わかめ) ヤクルト 《3時のおやつ》 ふかし芋・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	チャンボン ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳
16	17	18	19	20	21
鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナマフィン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ウエハース・牛乳	竹輪の二色揚げ きのこポテトのミルク煮 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 豆乳くすもち・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	肉豆腐 南瓜のサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムサンド・ミルク ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳	お弁当の日 	ココット蒸し けんちん汁 果物【セレクト】 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 かりんとう・ミルク ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	中華丼 ベーコンとチンゲン菜のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・牛乳
23	24	25	26	27	28
豚肉とレンコンのカリカリ煮 なめこ汁 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	干草焼き にゅうめん いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 ココアマフィン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ビーフカレー マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナコントースト・ミルク ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	人参ライス 鮭のレモン焼き さつま芋の洋風スープ ブロッコリー 《3時のおやつ》 里の秋ケーキ・ジョア ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 胡瓜の酢の物 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 南瓜団子・昆布・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	スパゲティカルボナーラ 若布ときのこのスープ 果物 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳
30	31				
肉じゃが 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	ベーコンエッグ チンゲン菜のチャイナスープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 お好み焼き・牛乳 ＜10時のおやつ＞ エイセイボーロ・牛乳				

## 10月の予定

- 4日(水) セレクトメニュー
- 18日(水) ゆりぐみ クッキング  
南瓜のサラダ
- 20日(金) セレクトメニュー
- 26日(木) お誕生会
- 30日(月) すみれぐみ クッキング






## (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。

