

10月の予定献立表



<旬の食材>

大根・しめじ・えのき・ほうれん草・里芋・くり・りんご・みかん・さんま・さば 等

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
タンドリーチキン 旬干大根サラダ ベイクドポテト ほうれん草のみそ汁 人参ゼリー (お茶)	凍り豆腐のオレンジ塩 南瓜のチーズ焼き りんご すまし汁 もちもち大芋芋風	コーン入り豆乳スープ 野菜炒めとこんにゃくの炒め煮 パナナ	色の塩焼き ごぼうと蓮根の金平 南瓜の甘煮 みそ汁 チーズ焼き	南瓜とひき肉の焼き 花きめ野菜サラダ キウイ コンソメスープ ウィンターロール	豚丼 もやしのみそ汁 パナナ おにぎり
9	10	11	12	13	14
スポーツの日 	かにかま入り焼き フナとワカメのコンソメ炒め 人参の甘煮 すまし汁 茶飴クッキー	ひじきハンバーグ きのことソースかけ コールスローサラダ りんご みそ汁 フナピーマン (お茶・お茶)	麻婆豆腐 柿なます かえり 白菜の中華スープ いさな団子	ミモ子と野菜のにぎり焼き キャベツとコーンの炒め煮 焼き南瓜 すまし汁 ピザトースト	ちゃんぽん ゆで卵 パナナ おにぎり
16	17	18	19	20	21
大豆入りひじきの油炒め フロッコリーの塩焼き オレンジ みそ汁 メープルバナナマフィン	色の揚げ焼き ピーマンの炒め物 梨 蜜汁 さつまいもドーナツ	~お弁当日~ やせうま	雑野菜カレー 大根サラダ 柿 ハッシュドポテト	柿の中華あんかけ 野菜のオーロラ和え オレンジ 中華スープ わにがもち	~運動会~
23	24	25	26	27	28
ポトフ マカロニサラダ ししゃも チーズと南瓜の蒸しパン	色の煮つけ 野菜の納豆和え パナナ すまし汁 焼きそばおにぎり (お茶)	すき焼き風 千層菜のソテー パイン みそ汁 パンケーキ	まさご揚げ 春雨の炒め物 フロッコリー すまし汁 ココアもち	旬干大根の焼き ポパイサラダ 梨 みそ汁 きつねうどん (お茶・お茶)	ごぼうトースト コンソメスープ パナナ おにぎり
30	31	10月10日は「目の愛護デー」です。 乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期 長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。 時間を決めるなどして控えるようにしましょう。			
レバーのマリアナソース炒め 南瓜のサラダ パイン コンソメスープ フルーツヨーグルト (お茶)	~お誕生会~ 				

※入荷の都合などにより献立が変更になります。ご了承お願いします。