



日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
10月1日(土)	牛乳 りんご	ケチャップライス 野菜スープ	米、鶏肉、たまねぎ、グリーンピース(冷)、ブイオン、トマトケチャップ 等/ ベーコン、じゃがいも、人参、たまねぎ、ブイオン 等	牛乳 いもパン フルーツジュレ
10月3日(月) 10月24日(月)	牛乳 りんご	ごはん なべしぎ すまし汁	米 / 豚肉、生揚げ、茄子、たまねぎ、人参、ピーマン、さば節、味噌 等/ 小松菜、しめじ、さば節 等	牛乳 ジャムサンド
10月4日(火) 10月18日(火)	牛乳 おかき	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 	米 / 豚ひき肉、絹豆腐(冷)、たまねぎ、人参、葉ねぎ、ブイオン、味噌、片栗粉 等/ ボンレスハム、はるさめ、わかめ、きゅうり 等	牛乳  みかん せんべい
10月5日(水) 10月19日(水)	牛乳 りんご	ごはん ポークビーンズ 野菜のソテー	米 / 豚肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、人参、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース 等/ キャベツ、人参、コーン(冷) 等	牛乳 大学芋
10月6日(木) 10月20日(木)	牛乳 せんべい	ごはん エコふりかけ 野菜炒め 味噌汁	米 / さば節 等/ 牛肉、たまねぎ、キャベツ、人参、小松菜 等/ (絹)豆腐、大根、緑豆もやし、わかめ、さば節、味噌 等	牛乳 みかん おかき
10月7日(金)	牛乳 みかん	ごはん 焼き魚 炒めサラダ 味噌汁	米 / 秋鮭 等/ ほうれん草、キャベツ、人参 等/ 油揚げ、じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 スパゲティのミートソース煮
10月8日(土) 10月22日(土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ 甘夏みかん 	米、鶏肉、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイオン 等/ (絹)豆腐、かぼちゃ、チンゲンツアイ、ブイオン、味噌 等/ 甘夏みかん(缶)	牛乳 レーズンパン りんごゼリー 
10月11日(火) 10月25日(火)	牛乳 りんご	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁 	米 / 鯛、だし昆布、しょうが 等/ 人参、小松菜 等/ 油揚げ、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、さば節、味噌 等	牛乳 焼芋 
10月12日(水) 10月26日(水)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき煮 ゆかり煮	米 / 牛肉、豆腐、しらたき、焼ふ、はくさい、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節 等/ きゅうり、ゆかり 等	牛乳 フルーツゼリー 甘夏みかん
10月14日(金) 10月28日(金)	牛乳 ピオーネ	ごはん さんまの蒲焼き風 煮浸し さつま汁	米 / さんま、片栗粉 等/ はくさい、人参、しょうゆ 等/ しらたき、さつまいも、人参、千切りごぼう、葉ねぎ、さば節、味噌 等	(14日)牛乳、アップルパン (14日)ミニゼリー (28日)牛乳、アップルパン (28日)丸干し
10月15日(土) 10月29日(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 味噌汁 みかん	米、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、コーン(冷)、しょうが 等/ 切干し大根、さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等/ みかん	牛乳 パインパン ももゼリー 
10月17日(月) 10月31日(月)	牛乳 せんべい	ビーフカレー 甘酢煮 みかん 	米 / 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等/ きゅうり、れんこん 等/ みかん	(17日)牛乳 (17日)ぶどうジュレ (31日)牛乳 (31日)パンプキンゼリー
10月21日(金)	牛乳 梨	ごはん 魚の味噌だれ焼 煮びたし すまし汁	米 / さわら、しょうが、味噌 等/ はくさい、チンゲンツアイ 等/ (絹)豆腐、ほうれん草、人参、さば節 等	牛乳 スパゲティのミートソース煮
10月27日(木)	牛乳 かき	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	米、塩ざけ 等/ 鶏肉、里いも、生揚げ、しらたき、大根、人参、れんこん、さば節 等/ 焼ふ、はくさい、小松菜、さば節、味噌 等	牛乳 わかめごはん
誕生会 10月13日(木)	牛乳 おかき	のりごはん ハンバーグ 野菜のソテー、野菜スープ みかん	米、きざみのり / 牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、パン粉、トマトケチャップ、ウスターソース 等/ キャベツ、ほうれん草 等/ ベーコン、たまねぎ、にら、ブイオン 等/ みかん	牛乳 お米のケーキ



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 617kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.8g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 522kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.8g
 *運動会の日までの黄・青・白組[10時に味噌スープが出ます。]



○献立は諸事情により、変更することがあります。