

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
10月2日(月) 10月23日(月)	牛乳 せんべい	のりごはん なべしぎ すまし汁	米,きざみのり / 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 りんご おかし
10月3日(火) 10月17日(火)	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 ひじきごはん   
10月4日(水) 10月18日(水)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき風煮 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5日(木) 10月19日(木)	牛乳 せんべい	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ 	米 / フランクフルト,豚肉,たまねぎ,キャベツ,人参, ピーマン,トマトケチャップ 等 / 人参,はくさい,小松 菜,ブイオン 等	牛乳 みかん おかし
10月6日(金) 10月20日(金)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 	米 / 豚肉,絹豆腐(冷),たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイ オン,味噌,片栗粉 等 / ポンレスハム,はるさめ,わか め,きゅうり 等	牛乳 大学芋
10月7日(土) 10月21日(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん 味噌汁 みかん	米,鶏肉,しょうが,人参,ほうれん草 等 / 茄子,たまね ぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん	牛乳 いもパン りんごゼリー
10月10日(火) 10月24日(火)	牛乳 梨	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが 等 / 人参,小松 菜 等 / 油揚げ,じゃがいも,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 スパゲティのミートソース煮
10月11日(水) 10月25日(水)	牛乳 りんご	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 / たまねぎ,はくさい,小松 菜,さば節,味噌 等	牛乳 ジャムサンド  
10月13日(金)	牛乳 かき	ごはん 焼き魚 炒めサラダ 味噌汁 	米 / 鮭 等 / はくさい,きゅうり 等 / 油揚げ,さつまい も,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 わかめごはん 
10月14日(土) 10月28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 アップルパン ももゼリー
10月16日(月) 10月30日(月)	牛乳 梨	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 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	牛乳 レーズンパン 丸干し 
10月26日(木)	牛乳 かき	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 / 油揚げ,大根,緑豆もやし,わかめ,さば節, 味噌 等	牛乳 わかめごはん
10月27日(金)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の味噌だれ焼 煮びたし すまし汁 	米 / さわら,塩,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 みかん せんべい
10月31日(火)	牛乳 せんべい	ごはん 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),たまねぎ,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	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
誕生会 10月12日(木)	牛乳 おかし	ごはん ハンバーグ 野菜のソテー 野菜スープ,みかん	米 / 牛肉,豚肉,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 かぼちゃマフィン   



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 603kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.1g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 508kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.3g
 *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。

