

10月の献立

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
28 (月)	<p>・<u>豚肉の塩炒め</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・キャベツ・小松菜・もやし・コンソメ・酒・塩麹・醤油</p> <p>・<u>こんにゃくの白和え</u> こんにゃく・しめじ・ほうれん草・人参・豆腐・醤油・三温糖</p> <p>・<u>納豆汁</u> 納豆・玉葱・じゃが芋・葱・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>あんぱん</u> こしあん 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライ イースト 塩</p>	7 (月)	<p>・<u>すき焼き風煮</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・白菜・人参・玉葱・麩・糸こんにゃく・醤油・かつお・三温糖・みりん</p> <p>・<u>厚揚げと小松菜の和え物</u> 厚揚げ・小松菜・もやし・人参・醤油・三温糖</p> <p>・<u>赤だし</u> なめこ・玉葱・油揚げ・赤味噌・味噌かつお</p>	<p>★ <u>ちんすこう</u> 小麦粉 三温糖 サラダ油</p>
1 15 29 (火)	<p>・<u>タコライス</u> 米・合い挽き肉・レタス・トマト・チーズ ケチャップ・醤油・ウスターソース</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン マヨネーズ</p> <p>・<u>コンソメスープ</u> 玉葱・人参・小松菜・コンソメ</p>	<p><u>じゃこ</u> ・ <u>おせんべい</u></p>	8 (火)	<p>・<u>秋刀魚の竜田揚げ</u> ・<u>ごはん</u> 秋刀魚・片栗粉・みりん・醤油・酒・油</p> <p>・<u>胡瓜の酢の物</u> 胡瓜・人参・わかめ・大根・醤油・酢・三温糖</p> <p>・<u>具沢山味噌汁</u> こんにゃく・ごぼう・人参・玉葱・里芋・味噌 かつお</p>	<p>★ <u>ゆかり</u> <u>おにぎり</u> 米 ゆかり粉</p>
16 30 (水)	<p>・<u>鯖の味噌煮</u> ・<u>ごはん</u> 鯖・味噌・醤油・みりん・三温糖・酒</p> <p>・<u>さつまいもサラダ</u> さつまいも・人参・胡瓜・コーン・醤油・三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> おくら・大根・醤油・かつお</p>	<p>★ <u>黒糖バナナ</u> <u>スコーン</u> バナナ・卵 小麦粉・黒糖 バター・牛乳 ベーキング パウダー</p>	9 23 (水)	<p>・<u>鮭のもみじ焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鮭・人参・玉葱・酒・マヨネーズ・醤油・みりん</p> <p>・<u>ひじきの煮物</u> ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・醤油・みりん 三温糖・かつお</p> <p>・<u>さつまいもの味噌汁</u> さつまいも・玉葱・わかめ・ごぼう・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>ポップ</u> <u>コーン</u> ポップコーン豆 バター 塩</p>
31 (木)	<p><u>3日親子遠足 17日お弁当</u></p> <p>・<u>鶏肉のパン粉焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・粉チーズ・パセリ・塩・パン粉・酒</p> <p>・<u>ピーマンのじゃこ炒め</u> ピーマン・エリンギ・じゃこ・カツオ節・醤油 みりん・三温糖</p> <p>・<u>オニオンスープ</u> 玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・コンソメ</p>	<p><u>17日・31日</u> <u>ぶどう</u> ・ <u>クラッカー</u></p>	10 24 (木)	<p>・<u>豚肉の生姜焼き</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・酒・醤油・みりん 三温糖</p> <p>・<u>キャベツとパプリカのおかか和え</u> キャベツ・パプリカ・しめじ・カツオ節・ポン酢</p> <p>・<u>ポバイスープ</u> ほうれん草・玉葱・人参・コンソメ</p>	<p><u>チーズ</u> ・ <u>おせんべい</u></p>
4 18 (金)	<p>・<u>チンジャオロース</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・玉葱・人参・ピーマン・オイスターソース 醤油・三温糖・みりん</p> <p>・<u>もやしのナムル</u> もやし・人参・小松菜・醤油・三温糖・ゴマ油</p> <p>・<u>中華スープ</u> 舞茸・わかめ・葱・胡麻・中華味</p>	<p>★ <u>じゃこおかか</u> <u>おにぎり</u> 米・じゃこ カツオ節 醤油</p>	11 25 (金)	<p>・<u>チキンカレー</u> 米・鶏肉・人参・じゃが芋・玉葱・グリーンピース カレールウ</p> <p>・<u>人参シリシリ</u> ・<u>ブロッコリー</u> 人参・コーン・ツナ缶・ゴマ・醤油・ゴマ油</p>	<p><u>梨</u> ・ <u>ビスケット</u></p>
5 19 (土)	<p>・<u>きつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>おかき</u></p>	12 26 (土)	<p>・<u>肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>クッキー</u></p>

【10月2日(水)のお誕生感謝祭メニュー】

【3日は親子遠足 17日はお弁当の日です！】

・から揚げの甘辛煮・・・鶏肉・醤油・酒・みりん・生姜・片栗粉・泊・チョコレートサラダ・・・レタス・胡瓜・人参・海苔・醤油・酢・三温糖・ゴマ油・中華味・ゴマ
・キャロットご飯・・・人参・バター・コンソメ ・トマトスープ・・・トマト缶・玉葱・キャベツ・ベーコン・コンソメ

★おやつ★ スイートポテト・・・さつまいも・卵・三温糖・バター

※★マークは手作りおやつです！ ※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでいただきます。

※運動会前のためおやつが変更になることがあります。

◆秋の旬の魚 秋刀魚◆

秋刀魚にはたくさんの栄養素が含まれています。バランスよく含まれた良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンA、またカルシウムもたっぷり！
秋刀魚は胃腸を温め、疲労を取り元気にしてくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけです！

10月の献立

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
28 (月)	<p>・<u>豚肉の塩炒め</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・キャベツ・小松菜・もやし・コンソメ・酒 塩麴・醤油</p> <p>・<u>こんにゃくの白和え</u> こんにゃく・しめじ・ほうれん草・人参・豆腐・醤油 三温糖</p> <p>・<u>納豆汁</u> 納豆・玉葱・じゃが芋・葱・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>あんぱん</u> こしあん 強力粉 サラダ油 三温糖 ドライ イースト 塩</p>	7 (月)	<p>・<u>すき焼き風煮</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・白菜・人参・玉葱・麩・糸こんにゃく・醤油 かつお・三温糖・みりん</p> <p>・<u>胡瓜の酢の物</u> 胡瓜・人参・わかめ・大根・醤油・酢・三温糖</p> <p>・<u>赤だし</u> えのき・玉葱・油揚げ・赤味噌・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>ちんすこう</u> 小麦粉 三温糖 サラダ油</p>
1・15・29 (火)	<p>・<u>タコライス</u> 米・合い挽き肉・レタス・トマト・チーズ ケチャップ・醤油・ウスターソース</p> <p>・<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン マヨネーズ</p> <p>・<u>コンソメスープ</u> 玉葱・人参・小松菜・コンソメ</p>	<p><u>じゃこ</u> ・ <u>おせんべい</u></p>	8 (火)	<p>・<u>秋刀魚の竜田揚げ</u> ・<u>ごはん</u> 秋刀魚・片栗粉・みりん・醤油・酒・油</p> <p>・<u>厚揚げと小松菜の和え物</u> 厚揚げ・小松菜・もやし・人参・醤油・三温糖</p> <p>・<u>具沢山味噌汁</u> こんにゃく・ごぼう・人参・玉葱・里芋・味噌 かつお</p>	<p>★ <u>ゆかり おにぎり</u> 米 ゆかり粉</p>
16・30 (水)	<p>・<u>鯖の味噌煮</u> ・<u>ごはん</u> 鯖・味噌・醤油・みりん・三温糖・酒</p> <p>・<u>さつまいもサラダ</u> さつまいも・人参・胡瓜・コーン・醤油・三温糖</p> <p>・<u>すまし汁</u> おくら・玉葱・大根・醤油・かつお</p>	<p>★ <u>黒糖バナナ スコーン</u> バナナ・卵 小麦粉・黒糖 バター・牛乳 ベーキング パウダー</p>	9・23 (水)	<p>・<u>鮭のもみじ焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鮭・人参・玉葱・酒・マヨネーズ・醤油・みりん</p> <p>・<u>ひじきの煮物</u> ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・醤油・みりん 三温糖・かつお</p> <p>・<u>さつまいもの味噌汁</u> さつまいも・玉葱・わかめ・ごぼう・味噌・かつお</p>	<p>★ <u>ポップ コーン</u> ポップコーン豆 バター 塩</p>
17・31 (木)	<p><u>3日親子遠足</u></p> <p>・<u>鶏肉のパン粉焼き</u> ・<u>ごはん</u> 鶏肉・粉チーズ・パセリ・塩・パン粉・酒</p> <p>・<u>ピーマンのじゃこ炒め</u> ピーマン・エリンギ・じゃこ・カツオ節・醤油 みりん・三温糖</p> <p>・<u>オニオンスープ</u> 玉葱・人参・ブロッコリー・コーン・コンソメ</p>	<p><u>17日・31日</u></p> <p><u>ぶどう</u> ・ <u>クラッカー</u></p>	10・24 (木)	<p>・<u>豚肉の生姜焼き</u> ・<u>ごはん</u> 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・酒・醤油・みりん 三温糖</p> <p>・<u>キャベツとパプリカのおかか和え</u> キャベツ・パプリカ・しめじ・カツオ節・ポン酢</p> <p>・<u>ポパイスープ</u> ほうれん草・玉葱・人参・コンソメ</p>	<p><u>チーズ</u> ・ <u>おせんべい</u></p>
4・18 (金)	<p>・<u>チンジャオロース</u> ・<u>ごはん</u> 牛肉・玉葱・人参・ピーマン・オイスターソース 醤油・三温糖・みりん</p> <p>・<u>もやしのナムル</u> もやし・人参・小松菜・醤油・三温糖・ゴマ油</p> <p>・<u>中華スープ</u> 舞茸・わかめ・葱・胡麻・中華味</p>	<p>★ <u>じゃこおかか おにぎり</u> 米 じゃこ カツオ節 醤油</p>	11・25 (金)	<p>・<u>チキンハヤシライス</u> 米・鶏肉・人参・じゃが芋・玉葱・グリーンピース ケチャップ・コンソメ</p> <p>・<u>人参シリシリ</u> ・<u>ブロッコリー</u> 人参・コーン・ツナ缶・ゴマ・醤油・ゴマ油</p>	<p><u>梨</u> ・ <u>ビスケット</u></p>
5・19 (土)	<p>・<u>きつねうどん</u> うどん・油揚げ・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>オレンジ</u></p>	<p><u>おかし</u></p>	12・26 (土)	<p>・<u>肉うどん</u> うどん・牛肉・玉葱・かまぼこ・葱・醤油・みりん・ 三温糖・かつお・昆布</p> <p>・<u>バナナ</u></p>	<p><u>クッキー</u></p>

【10月2日(水)のお誕生感謝祭メニュー】

【3日は親子遠足です！】

・から揚げの甘辛煮・・・鶏肉・醤油・酒・みりん・生姜・片栗粉 ・チョコレートサラダ・・・レタス・胡瓜・人参・海苔・醤油・酢・三温糖・ゴマ油・中華味・ゴマ
・キャロットご飯・・・人参・バター・コンソメ ・トマトスープ・・・トマト缶・玉葱・キャベツ・ベーコン・コンソメ

★おやつ★ スイートポテト・・・さつまいも・卵・三温糖・バター

※★マークは手作りおやつです！ ※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

◆秋の旬の魚 秋刀魚◆

秋刀魚にはたくさんの栄養素が含まれています。バランスよく含まれた良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンA、またカルシウムもたっぷり！
秋刀魚は胃腸を温め、疲労を取り元気にしてくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけです！

10月の献立

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
28 (月)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・じゃが芋 ペースト	・おかゆ ・豆腐の野菜煮 豆腐・もやし・人参 ほうれん草 ・キャベツの和え物 キャベツ・人参 ・じゃが芋スープ じゃが芋・小松菜	・軟飯 ・豆腐の野菜煮 豆腐・もやし・人参 ほうれん草 ・キャベツの和え物 キャベツ・人参 ・じゃが芋スープ じゃが芋・小松菜	★【中期】 パン粥 ★【後期】 プレーン パン 強力粉・塩 油 三温糖 ドライ イースト 粉ミルク (中期のみ)	7 (月)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・胡瓜 ペースト	・おかゆ ・鶏肉の野菜煮 ささみ・白菜・玉葱 ・胡瓜の和え物 胡瓜・大根 ・人参スープ 人参・玉葱	・軟飯 ・鶏肉の野菜煮 ささみ・白菜・玉葱 ・胡瓜の和え物 胡瓜・大根 ・人参スープ 人参・玉葱	★粉ふき芋 じゃが芋 塩
1・15・29 (火)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・小松菜 ペースト	・雑炊 米・レタス・人参 グリーンピース ・ブロッコリーサラ ダ ブロッコリー・カリフラワー ・小松菜スープ 小松菜・玉葱	・和風鶏肉丼 米・レタス・人参 グリーンピース ・ブロッコリーサラ ダ ブロッコリー・カリフラワー ・小松菜スープ 小松菜・玉葱・醤油	たかきび ボール	8 (火)	・つぶし粥 ・自身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・自身魚の野菜煮 自身魚・玉葱・人参 ・小松菜の和え物 小松菜・里芋 ・もやしスープ もやし	・軟飯 ・自身魚の野菜煮 自身魚・玉葱・人参 ・小松菜の和え物 小松菜・里芋 ・もやしスープ もやし	★【中期】 野菜おじや 米・玉葱 人参 ★【後期】 おなか おにぎり 米・醤油
16・30 (水)	・つぶし粥 ・自身魚 ペースト ・キャベツ ペースト	・おかゆ ・自身魚のくたくた煮 自身魚・玉葱・人参 ・胡瓜和え物 胡瓜・人参 ・野菜汁 さつま芋・玉葱	・軟飯 ・自身魚のくたくた煮 自身魚・玉葱・人参 ・胡瓜和え物 胡瓜・人参 ・野菜汁 さつま芋・玉葱	★ オレンジ ケーキ オレンジ 小麦粉 ベーキング パウダー 塩 三温糖 (後期のみ)	9・23 (水)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・さつま芋 ペースト	・おかゆ ・豆腐のくたくた煮 豆腐・玉葱・グリーンピース ・さつま芋サラダ さつま芋・人参 ・人参スープ 人参	・軟飯 ・豆腐のくたくた煮 豆腐・玉葱・グリーンピース ・さつま芋サラダ さつま芋・人参 ・人参スープ 人参	バナナ
31 (木)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐の煮物 豆腐・ブロッコリー・玉葱 ・ピーマンサラダ ピーマン・人参 ・オニオンスープ 玉葱	・軟飯 ・豆腐の煮物 豆腐・ブロッコリー・玉葱 ・ピーマンサラダ ピーマン・人参 ・オニオンスープ 玉葱	★【中期】 煮りんご りんご 三温糖 (後期のみ)	10・24 (木)	・つぶし粥 ・自身魚 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・自身魚の野菜煮 自身魚・パプリカ・玉葱 ・ほうれん草サラダ ほうれん草・人参 ・キャベツスープ キャベツ・人参	・軟飯 ・自身魚の野菜煮 自身魚・パプリカ・玉葱 ・ほうれん草サラダ ほうれん草・人参 ・キャベツスープ キャベツ・人参	野菜チップ
4・18 (金)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・小松菜 ペースト	・おかゆ ・鶏肉の煮物 鶏ミンチ・人参・ピーマン ・もやしの和え物 もやし・小松菜 ・野菜汁 玉葱・人参	・軟飯 ・鶏肉の煮物 鶏ミンチ・人参・ピーマン ・もやしの和え物 もやし・小松菜 ・野菜汁 玉葱・人参	★【中期】 きな粉いり おじや 米・きな粉 ★【後期】 きな粉おに ぎり 米・きな粉 三温糖	11・25 (金)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・じゃが芋 ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・人参・玉葱 グリーンピース ・じゃが芋サラダ じゃが芋・人参	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・人参・玉葱 グリーンピース、ケチャップ ・じゃが芋サラダ じゃが芋・人参	★梨の コンポート
5・19 (土)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・ほうれん 草ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草 ・オレンジ	ビスケット	12・26 (土)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・人参 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・ささみ・人参・ほうれん草 ・バナナ	クラッカー

【10月2日(水)月お誕生感謝会メニュー♪】

3日は親子遠足です。

【初期】・つぶしがゆ ・自身魚ペースト ・キャベツペースト

【中期】・鯛がゆ…米・鯛・玉葱・人参・グリーンピース

【後期】・鯛めし風あんかけ丼…米・鯛・玉葱・人参・グリーンピース

・レタスの和え物…レタス・じゃが芋

・オニオンスープ…玉葱・人参

★おやつ★・コロコロさつま芋… さつま芋

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです！※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

※初期・中期は昆布、後期は花かつおでだしをとっています。中期(後期に移行する時期)と後期は三温糖、醤油(少量)で味をつけています。

◆秋の旬の魚 秋刀魚◆

秋刀魚にはたくさんの栄養素が含まれています。バランスよく含まれた良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンA、またカルシウムもたっぷり！秋刀魚は胃腸を温め、疲労を取り元気にしてくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけです！