

10月献立表

(旬の食材)

(栗・柿・りんご・さつまいも)

	日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
10時		牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食		玄米ごはん 豚肉のごま焼き かぼちゃサラダ みそ汁	栗ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツののり酢和え 梨	玄米ごはん 肉豆腐 もやしのナムル おかずいりこ	玄米ごはん 魚のフライ 切り干し煮 りんご	ごはん 豚肉のケチャップ煮 コーンサラダ
15時		牛乳 レモンケーキ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	ビーフン	飲むヨーグルト 菓子
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	スタミン
昼食	ちらし寿司 かき揚げ 梨	玄米ごはん 牛肉のねぎ焼き ひじきサラダ 汁物	玄米ごはん 芋炊き チンゲン菜のナムル りんご	玄米ごはん 回鍋肉 和風サラダ スープ	パン・牛乳 ハンバーグ キャベツの ごまマヨ和え バナナ	わかめごはん 牛肉の甘辛煮 フレンチサラダ
15時	手作りゼリー	牛乳 菓子	牛乳 おからマフィン	牛乳 菓子	おにぎり(栄養満点)	牛乳 菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
10時		牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	
昼食	(スポーツの日)	玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 白和え バナナ	玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 野菜炒め 味噌汁	玄米ごはん 牛肉のもろみ煮 ジャーマンポテト 汁物	豚丼 ハムサラダ りんご	(運動会)
15時		牛乳 ホットドック	牛乳 菓子	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 菓子	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	(運動会がんばったね) わかめごはん 鶏肉のからあげ たこさんウインナー マカロニサラダ	玄米ごはん 牛肉のソース煮 キャベツのお浸し りんご (ししゃも)	玄米ごはん 魚の塩麴焼き チンゲン菜のごま和え 豚汁	玄米ごはん 鶏肉の甘辛煮 磯煮 スープ	玄米ごはん さつま芋コロケ もやしの梅のり和え バナナ	ゆかりごはん 厚揚げの煮物 きゅうりのごま和え
15時	選ぶ菓子・ジュース	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 チーズケーキ	牛乳 菓子	野菜ジュース 菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	日(金)	日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳		
昼食	パン・牛乳 鶏肉のトマト煮 キャベツのマリネ りんご	(遠足メニュー) おにぎり ミートボール ポテトサラダ バナナ	玄米ごはん 豚の生姜焼き もやしの酢和え 汁物 (納豆)	(ハロウィンメニュー) ドライカレー レタスサラダ 柿		
15時	おにぎり(のり塩)	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ハロウィンクッキー🍪		

- ・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・22日のししゃもは、ぺんぎん・らいおん組、30日の納豆はらいおん組が食べます。
- ・パンの日について・・・こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。
- ・菓子の日の1階クラスは、2、3種類の中から好きなお菓子を選べます。
- ・今月の食育の日(19日)は土曜日に当たる為行いません。