

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 火	豆腐のまよめ <small>玉ねぎのみじん切 ニラとコーンの和えかけ</small>	とろろシチ、花、玉ねぎ、ニラ、もやし	牛乳 チーズ	牛乳 チーズトイ
2 水	鯖のおせ煮、漬物 春雨サラダ	鯖、えのき、人参、卵、春雨	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
3 木	カレー ツナとキャベツのサラダ 福神かつ	牛肉、人参、キャベツ、胡瓜、コーン	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
4 金	オムレツ ホトコ 和風サラダ	卵、玉ねぎ、じゃが芋、レタス、大根	牛乳 バナナ	牛乳 おこのみ焼
5 土	ちゃんぽん キューサ	豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
7 月	豚の生姜焼き <small>豚の漬物 アロニヤ</small>	豚肉、豚、若布、ハム、ピーマン	牛乳 ヨーグURT	牛乳 レモン ポニー
8 火	うま煮、おま卵 <small>もやしの 香味和え</small>	かレわ、ごぼう、レンコン、卵、花	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
9 水	魚のホイル焼 <small>豆目おせ 和風</small>	しめじ、えのき、玉ねぎ、南瓜、豆	牛乳 おかレ	牛乳 揚げ もち
10 木	和風スパゲティ <small>コーンスープ ごぼう</small>	ベーコン、ソーシムコーン、えのき、ハム	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
11 金	大豆の洋風かきあげ <small>若布汁 ひじき煮</small>	大豆、ソーセージ、ピーマン、コーン、若布	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ
12 土	揚げ卵の春雨スープ <small>ちいわの 磯辺あげ</small>	卵、ちいわ、春雨、人参、しいたけ	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
15 火	ハヤシチキ <small>コーンスープ 卵</small>	牛肉、人参、じゃが芋、卵、コーン	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
16 水	魚のカー揚げ <small>まの汁 人参の煮つけ</small>	人参、合塊シチ、春雨、えのき	牛乳 おかレ	牛乳 あじはれ
17 木	お話しの日会 ☺	*お飯、ハンバーグ、キャベツ、ホイルスープ*	牛乳 ヨーグURT	牛乳 おかレ
18 金	ひじきの一口揚げ <small>ほうとうのスープ スパゲ</small>	とろろシチ、芽ひじき、しめじ、(ほうとう草)	牛乳 おかレ	牛乳 スコーン
19 土	マーボー豆腐 <small>しょうまい</small>	豚シチ、ニンニク、生姜、豆、ニラ	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
21 月	栄養団子汁 <small>(お餅チキ) ちいわのたまご</small>	スキムミルク、ちいわ、もやし、(お餅)	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
22 火	肉じゃが <small>和風スープ 甘酢和え</small>	豚、糸こんにゃく、じゃが芋、豆、もやし	牛乳 チーズ	牛乳 フッキー
23 水	魚のフライ えのきの卵スープ 酢物	卵、キャベツ、人参、レタス、えのき	牛乳 ヨーグURT	牛乳 おかレ
24 木	ゼンニョムチキンかにかきスープ ナムル	とりもも、かにかま、もやし、白菜	牛乳 おかレ	牛乳 じゃが芋 チップス
25 金	とろろ甘辛煮 <small>しょうまい ちいわのソテー</small>	とろろ、じゃが芋、(ほうとう草)、もやし	牛乳 バナナ	牛乳 揚げもち
26 土	豚汁 桜エビとちいわのかきあげ	豚、人参、玉ねぎ、桜エビ、こんにゃく	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
28 月	とろろ汁 切干大根煮、芋天	とろろシチ、切干大根、天ぷら、じゃが芋	牛乳 チーズ	牛乳 肉まん
29 火	牛肉入り金平 たまご汁 白和え	牛、たまご、しいたけ、(ほうとう草)	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
30 水	愛情弁当の日 ☺	*お弁当の持参、よきお願いします*	牛乳 おかレ	牛乳 コロン
31 木	シチュー 干草和え、煮卵	ベーコン、卵、もやし、キャベツ、あげ	牛乳 ヨーグURT	牛乳 ピザ



## きのこを食べよう ☺

きのこには、食物繊維とビタミンDが多く、栄養素が詰まっています。

10月の献立には、ホイル焼させたまご汁、まの汁といった、たくさんきのこを使ったメニューをとり入れています。

是非 お家でも栄養たっぷりきのこを味わいましょう ☺

