

10月の献立

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
おひる	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の味噌焼き 白和え ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめの味噌汁 肉じゃが 小松菜の胡麻和え グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいものスキム入り味噌汁 さけの南蛮漬け れんこんのきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくの中華スープ 麻婆豆腐 パンサンスー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のすまし汁 いかと里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン りんご
おやつ	人参蒸しパン 牛乳	ぎすけ煮 牛乳	梨 牛乳 	ヨーグルト・クラッカー 牛乳	さけおむすび お茶	オートミール クッキー 牛乳
	9	10	11	12	13	14
おひる	 <p>スポーツの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん そうめんのすまし汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツの味噌汁 まりあげ 里芋のおかか炒め グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん エリンギのスキム入味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん ポークカレー フレンチサラダ バナナ 	<p>運動会 お弁当の日</p> 
おやつ		煮豆 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳	さつまいも ポンデケーキ 牛乳	じゃこマヨトースト 牛乳	おせんべい 他
	16	17	18	19	20	21
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の味噌汁 さんまのかば焼き ひじきの炒め煮 りんご  	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのコンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 八宝菜 もやしのナムル ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ごぼうの味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしのすまし汁 凍り豆腐の炒め煮 粉ふき芋 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> イタリアンスパゲティ りんご
おやつ	お好み焼き 牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	青菜おむすび お茶	柿 牛乳 	チーズ揚げ ビスケット 牛乳	トマトカップケーキ 牛乳
	23	24	25	26	27	28
おひる	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん なめこの味噌汁 カレー豆腐 キャベツのレモン酢和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根の味噌汁 牛肉ときのこの煮物 小松菜のお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉汁 ししゃものごま揚げ 柿なます  	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 舞茸のスキム入味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツのお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋のコンソメスープ ポークソテー ひじきのマリネ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん ネーブル
おやつ	チンピン 牛乳	炊き込みご飯 お茶	りんご 牛乳 	豆乳パンケーキ 牛乳	チーズパン 牛乳	おからぼうろ 牛乳
	30	31	 <p>えのきだけ なめたけ まいたけ きくらげ しいたけ しめじ えりんぎ まつたけ</p> <p>たべられるきのこ</p>			
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜のすまし汁 さばの味噌煮 切干大根の胡麻和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 南瓜コロッケ 海藻サラダ りんご  	<p>どくのあるきのこもあるので、きをつけて！！</p>			
おやつ	バターラスク 牛乳	人参カップケーキ 牛乳				

★汁物(味噌汁・スープ)に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギン・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけています。

