

# 10月の献立

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
おひる		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜の胡麻和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>切干大根の中華サラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>もやしのすまし汁</li> <li>カレー豆腐</li> <li>キャベツの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのコンソメスープ</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	～ あきのみりり ～ 	チンピン牛乳	ひじきおむすびお茶	梨牛乳 	きな粉パンケーキ牛乳	小豆クッキー牛乳
	7	8	9	10	11	12
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもの味噌汁</li> <li>さんまのかば焼き</li> <li>切干大根の胡麻和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>春雨の中華スープ</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>もやしのナムル</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根のすまし汁</li> <li>凍り豆腐の炒め煮</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋のコンソメスープ</li> <li>ポークソテー</li> <li>ひじきのマリネ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>舞茸の味噌汁</li> <li>いかと里芋の煮物</li> <li>キャベツの胡麻和え</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ラーメン</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	お好み焼き牛乳	黒糖蒸しパン牛乳	ぎすけ煮牛乳	バターラスク牛乳	ゆかりおむすびお茶	おからポーロ牛乳
	14	15	16	17	18	19
おひる	<b>スポーツの日</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいものスキム入味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>まりあげ</li> <li>じゃが芋のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめの味噌汁</li> <li>牛肉ときのこの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>	運動会お弁当の日 
おやつ		豆乳パンケーキ牛乳	柿牛乳 	はったい粉牛乳	胡麻ドーナツ牛乳	ビスケット 他牛乳
	21	22	23	24	25	26
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくの中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>パンサンスー</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根の味噌汁</li> <li>さけの南蛮漬</li> <li>キャベツのお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>ほうれん草の胡麻和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>わかめのすまし汁</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>里芋のおかか炒め</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>赤魚の煮付け</li> <li>白和え</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イタリアンスパゲティ</li> <li>ネーブル</li> </ul>
おやつ	レーズン蒸しパン牛乳	マカロニのあべかわ牛乳	りんご牛乳 	煮豆牛乳	さけおむすびお茶	胡麻クッキー牛乳
	28	29	30	31		
おひる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根のすまし汁</li> <li>さばの味噌煮</li> <li>里芋の胡麻和え</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>ひじきとれんこんのサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>ししゃもの胡麻揚げ</li> <li>柿なます</li> <li>ネーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのコンソメスープ</li> <li>南瓜オムレツ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>りんご</li> </ul>		
おやつ	小豆マフィン牛乳	さつまいもパンケーキ牛乳	青菜おむすびお茶	人参カップケーキ牛乳	～ あきのみりり ～ 	

★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・麦ごはんの日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。  
 ★噛むことを大切にするために、おやつの献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。