



# 10月の献立表



日	曜	昼 食	未満児献立	お や つ	6時のおやつ
1	火	アベクトースト、ブラウンシチュー、コールスローサラダ、ヨーグルト		ひじきご飯	スティックケーキ
2	水	ごはん、味噌汁、鮭の白黒ごま焼き、納豆和え、ヨーグルト		アイスボックス クッキー	味しらべ
3	木	きりたんぼ、さつま芋の甘煮、ゼリー	煮込みうどん (昼食)	豆乳ヨーグルトケーキ	米粉マフィン
4	金	ごはん、味噌汁、はんぺんのいが栗揚げ、白菜の磯和え、ヨーグルト		杏仁豆腐	ゼリー
5	土	スパゲティナポリタン、チキンスープ、オレンジ		牛 乳 わかめおにぎり	お菓子
7	月	ごはん、味噌汁、蒸しさばの照りつけ、千草和え、ヨーグルト		焼きいも	ソフトサラダ
8	火	中華丼、わかめスープ、華風サラダ、ヨーグルト		ココロ キャラメルラスク	ゼリー
9	水	誕生会 さつま芋ごはん、くずし豆腐汁、鶏の甘辛煮、キャベツのごまネーズ、柿		ヨーグルトババロア	スティックケーキ
10	木	ごはん、味噌汁、松風焼、梅和え、ヨーグルト		アップルカスタード	味しらべ
11	金	ごはん、すまし汁、なすと豚肉の味噌炒め、カリコリ漬け、ヨーグルト		チーズ蒸しパン	ゼリー
12	土	焼きそば、中華スープ、キウイ		牛 乳 ゆかりおにぎり	お菓子
14	月	ス ポ ー ツ の 日			
15	火	秋野菜カレーライス、ブロッコリーサラダ、バナナ		ブルーベリー ヨーグルト	スティックケーキ
16	水	ごはん、味噌汁、さわらのポテト焼き、小松菜のごま和え、ヨーグルト		レーズンクッキー	ソフトサラダ
17	木	ごはん、白菜スープ、照り焼き鶏つくね、ポテトサラダ、ヨーグルト		お月見ドーナツ	ゼリー
18	金	豚味噌ごはん、かき玉汁、擬製豆腐、キャベツの香り漬け、ヨーグルト		フルーツポンチ	米粉マフィン
19	土	ちゃんぽんうどん、かぼちゃのマッシュ、オレンジ		牛 乳 菜っ葉おにぎり	お菓子
21	月	ひじき丼、味噌汁、ほうれん草の彩り和え、ヨーグルト		じゃがバター	味しらべ
22	火	ごはん、チキンスープ、タラのフライタルタルソース、しゃきしゃきサラダ、ヨーグルト		ほうしパン	ゼリー
23	水	ごはん、味噌汁、鶏肉の変わり西京焼き、ほうれん草の白和え、バナナ		スキムココア チーズ、お菓子	スティックケーキ
24	木	ハンバーグドック、ポトフ、トマトサラダ、ヨーグルト		炊き込みご飯	ソフトサラダ
25	金	ごはん、味噌汁、豆腐の野菜そぼろ煮、かぼちゃのマリネ、ヨーグルト		ポパイケーキ	ゼリー
26	土	五目ビーフン、ココロスープ、キウイ		牛 乳 青じそおにぎり	お菓子
28	月	チーズ納豆ご飯、豚汁、ボン酢和え、ヨーグルト	せんべい (おやつ)	ポップコーン	米粉マフィン
29	火	ごはん、味噌汁、ふわふわ鶏から、しらす和え、オレンジ		フルーツヨーグルト	味しらべ
30	水	ごはん、味噌汁、ほっけのマヨ田楽、ブロッコリーのソテー、ヨーグルト		野菜パンケーキ	ゼリー
31	木	スパゲティミートソース、さつま芋スープ、もやしサラダ、ヨーグルト		味噌焼きおにぎり	ソフトサラダ

献立は変更する場合があります。

## クッキング

- 10/2 (水) どうぶつおにぎり (ばら)
- 10/16 (水) 米粉クッキー (ひまわり)
- 10/17 (木) お弁当 (ゆり)  
(おにぎり、ウィンナー、スクランブルエッグ)
- 10/22 (火) おかかチーズおにぎり (すみれ)



## なべっこ 10/3 (木)



ゆり、ひまわり、ばら

秋田の郷土料理「きりたんぼ」を  
近くの公園で食べますよ。  
晴れるといいですね♪

