



# 10月 給食献立表



				1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
昼食	普通食			根菜ハンバーグ ほうれん草のナムル 春雨スープ	カレーうどん じゃこサラダ きのこスープ	パン・タンドリーチキン ごぼうサラダ きのこスープ	豚肉の卵とじ丼 すまし汁 バナナ	
				ハンバーグ さつま芋とほうれん草の煮物 春雨スープ	鶏のカレー煮 胡瓜とりんごの煮物 わかめスープ	鶏ささみのクリーム煮 じゃがいもと大根の煮物 きのこスープ	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ	
				レモン風味のケーキ・牛乳 茹で豆腐とじゃこ	おにぎり・麦茶 茹で南瓜とインゲン	動物ビスケット・牛乳 お菓子	お菓子・牛乳 お菓子	
おやつ	普通食			6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	
	離乳食			カレーライス 野菜サラダ オレンジ	魚のチーズピカタ 野菜添え ミネストローネ	つくね焼 ひじきの煮物 味噌汁	パン・クリームスープパスタ トマトとレタスのサラダ オレンジ	
昼食	普通食			玉子焼	麻婆豆腐	玉子焼	納豆	
				野菜サラダ	大根とじゃがいもの煮物	トマトとレタスのサラダ	さつま芋の味噌汁	
				みかん	ミネストローネ	三色和え	さつま芋の味噌汁	
おやつ	普通食	玄米おこし・牛乳	果物・牛乳	あんこケーキ・牛乳	野菜ブチクッキー・牛乳	さつま芋のケーキ・牛乳	お菓子・牛乳	
	離乳食	お菓子	茹でさつま芋	茹でなすと胡瓜	お菓子	茹でじゃがいもとじゃこ	お菓子	
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
昼食	普通食	スポーツの日	サバの塩焼き	鶏肉のプルコギ風	ちゃんぽん	パン・ミートローフ	親子丼	
			春雨サラダ	南瓜サラダ	みかん	野菜添え	すまし汁	
			玉子スープ	中華スープ		コンソメスープ	バナナ	
おやつ	離乳食		魚のカレー煮	鶏ささみのごま煮	キャベツと鶏の煮物	ハンバーグ	鶏そぼろ丼	
			人参と南瓜の煮物	南瓜とさつま芋の煮物	ブロッコリーと人参の煮物	りんごとほうれん草の煮物	すまし汁	
			みかん	味噌汁	すまし汁	味噌汁	バナナ	
おやつ	普通食	野菜スナック・牛乳	オレンジ・お菓子・牛乳	クッキー・牛乳	メロンパン・牛乳	お菓子・牛乳		
	離乳食	お菓子	茹でほうれん草と豆腐	茹で大根とインゲン	茹でさつま芋とツナ	茹で野菜		
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
昼食	普通食	豚肉の南部焼	ひじきご飯・鮭のカレームニエル	パン・オムレツ	あんかけラーメン	チーズ豚カツ	納豆	
		小松菜の白和え	厚揚げの煮物	ブロッコリー・サラダ	ヨーグルト和え	ひじきサラダ	豚汁	
		吳汁	トマトスープ	ホワイトシチュー		味噌汁	バナナ	
おやつ	離乳食	鶏の胡麻味噌煮	魚のみぞれ煮	豆腐の煮物	マカロニのきのこあんかけ	鶏ささみの豆乳煮	納豆	
		さつま芋と胡瓜の煮物	ブロッコリーとじゃがいもの煮物	南瓜と大根の煮物	人参とほうれん草の煮物	胡瓜と大根の煮物	野菜の煮物	
		吳汁	トマトスープ	ホワイトシチュー	すまし汁	味噌汁		
おやつ	普通食	バナナヨーグルト・牛乳	みかん・牛乳	おにぎり・牛乳	豆腐と黒ゴマのケーキ・牛乳	パパロア・牛乳	お菓子・牛乳	
	離乳食	茹で大根と人参	茹で豆腐とじゃこ	茹で胡瓜とナス	茹でさつま芋	茹でじゃがいもとインゲン	お菓子	
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
昼食	普通食	ハヤシライス	鮭のつけ焼き	鶏の照焼	五目うどん	パン・ハロウィンハンバーグ		
		野菜サラダ	根菜煮	コールスローサラダ	ツナサラダ	スペゲティサラダ		
		オレンジ	味噌汁	切干大根のスープ		コーンスープ		
おやつ	離乳食	ハヤシライス	煮魚	鶏ささみの照り煮	鶏ときのこの煮物	南瓜ハンバーグ		
		野菜サラダ	南瓜と人参の煮物	胡瓜とじゃがいもの煮物	さつま芋とブロッコリーの煮物	大根とほうれん草の煮物		
		みかん	味噌汁	大根のスープ	すまし汁	コーンスープ		
おやつ	普通食	くまさんど・牛乳	バナナ・お菓子・牛乳	焼き芋・牛乳	黒糖豆乳蒸しパン・牛乳	ハロウィンプリン・ジュース		
	離乳食	お菓子	茹でさつまいも	茹で大根とツナ	茹で南瓜とインゲン	茹でなすと豆腐		

※おやつは、無添加・無着色のお菓子・手作りおやつを準備しています。

※0歳～1歳児は、段階に応じて離乳食を作っています。

※アレルギー対応は、その日のメニューに応じて準備しています。



## ～給食室からひとこと～

暑かった夏も少しずつ秋を感じられるようになりました。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色々なことに集中できるいい季節ですが、天気によって気温差のあるこの季節は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。ご飯に肉や魚、野菜、きのこなどを組み合わせて「一汁二菜(主菜・副菜)」を基本にバランスよく食事をとり、充実した秋を過ごしましょう！