

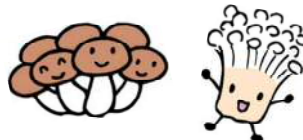


10月 給食献立表



					1日(木)	2日(金)	3日(土)
屋食	普通食				五目うどん じゃこサラダ	鶏のカレー焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛肉の卵とじ丼 すまし汁 バナナ
	離乳食				麻婆丼 茹で胡瓜とじゃが芋 すまし汁	鶏のカレー煮 茹でブロッコリーと人参 味噌汁	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ
おやつ	普通食				おたのしみカステラ・牛乳	中華蒸しパン・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食				茹で大根とツナ	茹で豆腐とちりめん	お菓子
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
屋食	普通食	魚の味噌マヨネーズ焼 ほうれん草のナムル きのこスープ	鶏肉のすっぽ煮 野菜添え かき玉汁	カレーライス 野菜サラダ バナナ	ロールパン きのこのスープパスタ みかん	玉子焼き 五目煮 すまし汁	納豆 厚揚げの味噌汁 バナナ
	離乳食	魚の味噌煮 茹でほうれん草と南瓜 きのこスープ	鶏の和風煮 茹でブロッコリーと人参 すまし汁	カレーライス 野菜サラダ バナナ	マカロニのホワイトソース煮 茹でさつまいもとリンゴ 味噌汁	豆腐とツナの煮物 茹でじゃが芋と人参 すまし汁	納豆 厚揚げの味噌汁 バナナ
おやつ	普通食	バナナブレッド・牛乳	ミニカル鉄スティック・牛乳	水族館のなかまたち・牛乳	スコーン・牛乳	あんこケーキ・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	茹でじゃが芋とインゲン	お菓子	お菓子	茹で胡瓜と人参	茹で南瓜	お菓子
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
屋食	普通食	スポーツの日	パン・鮭のチーズムニエル さつまいもサラダ 卵スープ	鶏肉のくわ焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	あんかけラーメン ヨーグルト和え	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	豚丼 わかめスープ バナナ
	離乳食		魚の豆乳煮 茹でさつまいもと胡瓜 すまし汁	鶏のトマト煮 茹で人参とほうれん草 豆腐の味噌汁	豆腐ときのこの煮物 茹で南瓜とリンゴ すまし汁	ハヤシライス 野菜サラダ みかん	鶏そぼろ丼 わかめスープ バナナ
おやつ	普通食		白桃のミルクケーキ・牛乳	みかん・牛乳	おにぎり・麦茶	まあるいクラッカーミニ・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食		茹で大根とちりめん	じゃが芋の青のりがけ	茹でさつまいも	お菓子	お菓子
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
屋食	普通食	松風焼 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁	鮭のパン粉焼 ごぼうサラダ 味噌汁	ポークソテー 春雨サラダ コーンスープ	きつねうどん ツナサラダ	麻婆丼 すまし汁 オレンジ	納豆 さつまいもの味噌汁 バナナ
	離乳食	つくね焼 茹で胡瓜とじゃが芋 わかめスープ	魚のみぞれ煮 茹で人参とさつまいも 味噌汁	鶏肉の人参ソース 茹でほうれん草と南瓜 コーンスープ	マカロニの煮物 茹でブロッコリーと人参 すまし汁	麻婆豆腐 すまし汁 バナナ	納豆 さつまいもの味噌汁 バナナ
おやつ	普通食	メロンパン・牛乳	焼き芋・牛乳	玉子サンドパン・牛乳	さつまいものケーキ・牛乳	しおポンせん・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	茹で南瓜とインゲン	茹でほうれん草と豆腐	茹でじゃが芋とちりめん	茹で大根とツナ	お菓子	お菓子
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
屋食	普通食	鶏肉の照焼 小松菜の白和え トマトスープ	チーズ豚カツ 野菜添え 呉汁	パン・オムレツ ひじきサラダ ホワイトシチュー	ちゃんぽん ヨーグルト和え	ひじきご飯・サバの塩焼 牛肉とごぼうの炒め煮 味噌汁	親子丼 すまし汁 バナナ
	離乳食	鶏肉のカレー煮 茹でほうれん草と人参 トマトスープ	鶏肉の豆乳煮 茹で胡瓜とじゃが芋 味噌汁	豆腐とツナの煮物 茹でブロッコリーと南瓜 シチュー	鶏肉とキャベツの煮物 茹でりんごとさつまいも すまし汁	煮魚 茹で大根と人参 味噌汁	鶏そぼろ丼 すまし汁 バナナ
おやつ	普通食	バナナヨーグルト・牛乳	豆腐と黒ゴマケーキ・牛乳	みかん・牛乳	おにぎり・牛乳	ハロウィンゼリー・ジュース	お菓子・牛乳
	離乳食	茹でさつまいもとインゲン	茹でほうれん草と豆腐	茹で胡瓜と人参	茹でじゃが芋とツナ	茹で南瓜	お菓子

※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～

しっかり噛める子にするには？

- ・歯ごたえのある食事を(硬さが増すほど、噛む回数は多くなります。お茶や汁物で流し込んで食べないようにしましょう。)
- ・虫歯は早期治療！(虫歯があると固いものが噛めません。つい柔らかいものを食べがちになってしまいます。)
- ・生活にゆとりを(よく噛んで食べる習慣をつけるためには、テレビを見ながらなどの”ながら食べ”に注意しましょう。)