



# 10月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ		1 カルシウムせん	2 クラッカー	3 カル鉄スティック	4 カルシウムウエハース	5 胚芽ビスケット
昼食		ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 照り焼きチキン キャベツのサラダ 黄桃	マージンごはん 味噌汁 (冬瓜) 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物 トマト	スタミナ丼 味噌汁 (じゃが芋) パイン缶	麦ごはん 味噌汁 (大根) レバーフライ みかん缶 ほうれん草の白和え	ナポリタン コーンスープ ポテトサラダ ヨーグルト
3時のおやつ		大学芋 牛乳	黒糖蒸パン (強力粉) 牛乳	アメリカンマフィン 牛乳	はとむぎおこし 梨 牛乳	おにぎり (昆布) お茶・麦茶
午前のおやつ	7 棒チーズ	8 ぼたぼた焼き	9 ハーベストセサミ	10 ビスコ	11 丸ボウロ	12 ルヴァン
昼食	チキンカレー ぎゅうりの和え物 カップdeヤクルト	タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁 (小松菜) きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 (冬瓜) さばのゴマ焼き もずく和え オレンジ	ごはん 手作りふりかけ 沖縄風味噌汁 黄桃 鶏ささみのしょうが炒め ブロッコリー土佐マヨ和え	焼きうどん トマトのツナ和え ミルク
3時のおやつ	バナナケーキ 牛乳	きな粉ポテト りんご 牛乳	イーजू天ぷら 牛乳	クラッカーサンド (マシュマロ) 牛乳	お米deガトーショコラ 柿 牛乳	おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	14	15 パナナ	16 焼き芋	17 ひじきスティック	18 野菜スティック	19 まがりせんべい
昼食	スポーツの日	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 鶏肉のユーリンチー もやし中華風和え物	お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 野菜ジュース きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草) まぐろのケチャップ和え かんぴょういりちー	お弁当会	ツナマヨおむすび 鶏汁 いんげんの和え物 黄桃
3時のおやつ		クレープ 梨 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	芋ようかん オレンジ 牛乳	ステックパン バナナ りんごジュース	かりんとう バナナ 牛乳
午前のおやつ	21 豆乳 (フルーツ味)	22 ぶどうゼリー (Fe)	23 ヨーグルト	24 まがりせんべい	25 動物ビスケット	26 麦菓子
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ジョアプレーン	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 豚肉のピカタ 黄桃 もやし中華風和え物	ごはん 納豆 味噌汁 (じゃが芋) 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ	バターパン クリームシチュー (白菜) スタミナサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (えのきしめじ) ハンバーグ (トマトソースかけ) いんげんのごまあえ パイン缶	豚肉の照り焼き丼 キャベツのスープ みかん缶
3時のおやつ	りんごマフィン 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	揚げパン 牛乳	強ジュージー ゆでとうもろこし 桑茶	ビスコ 梨 牛乳	チョコステックパン 牛乳
午前のおやつ	28 マリービスケット	29 棒チーズ	30 パナナ	31 胚芽ビスケット		
昼食	ごはん (マージン) 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼 おくらの土佐和え	麦ごはん 味噌汁 (しめじ) ソースかつ 黄桃 コールスローサラダ	ごはん 納豆みそ 味噌汁 (麩) 豚肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶	ごはん 味噌汁 (小松菜) 肉じゃが もやし炒め オレンジ		
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳	スイートポテト オレンジ 牛乳	お米deブルーベリー外 牛乳	クッキー・かぼちゃ りんご 牛乳		





# 10月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ		1 カルシウムせん	2 クラッカー	3 カル鉄スティック	4 カルシウムウエハース	5 胚芽ビスケット	
昼食		ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 照り焼きチキン キャベツのサラダ 黄桃	マージンごはん 味噌汁 (冬瓜) 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物 トマト	スタミナ丼 味噌汁 (じゃが芋) パイン缶	麦ごはん 味噌汁 (大根) レバーフライ みかん缶 ほうれん草の白和え	ナポリタン コーンスープ ポテトサラダ ヨーグルト	
3時のおやつ		大学芋 牛乳	黒糖蒸パン (強力粉) 牛乳	アメリカンマフィン 牛乳	はとむぎおこし 梨 牛乳	おにぎり (昆布) お茶・麦茶	
午前のおやつ	7 棒チーズ	8 ぼたぼた焼き	9 ハーベストセサミ	10 ビスコ	11 丸ボウロ	12 ルヴァン	
昼食	チキンカレー きゅうりの和え物 カップdeヤクルト	タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁 (小松菜) きのこのキッシュ 切干大根のサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 (冬瓜) さばのゴマ焼き もずく和え オレンジ	ごはん 手作りふりかけ 沖縄風味噌汁 黄桃 鶏ささみのしょうが炒め ブロッコリー土佐マヨ和え	焼きうどん トマトのツナ和え ミルク	
3時のおやつ	バナナケーキ 牛乳	きな粉ポテト りんご 牛乳	イーजू天ぷら 牛乳	クラッカーサンド (マシュマロ) 牛乳	お米deガトーショコラ 柿 牛乳	おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶	
午前のおやつ	14	15 パナナ	16 焼き芋	17 ひじきスティック	18 野菜スティック	19 まがりせんべい	
昼食	スポーツの日		ごはん 味噌汁 (キャベツ) 鶏肉のユウリンチー もやし中華風和え物	お子様ランチ ミネストローネ チキン南蛮 野菜ジュース きゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草) まぐろのケチャップ和え かんぴょういりちー	ごはん (マージン) シカムドゥチ 豆腐チャンプルー パパイヤの和え物	ツナマヨおむすび 鶏汁 いんげんの和え物 黄桃
3時のおやつ		クレープ 梨 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	芋ようかん オレンジ 牛乳	ステックパン バナナ りんごジュース	かりんとう バナナ 牛乳	
午前のおやつ	21 豆乳 (フルーツ味)	22 ぶどうゼリー (Fe)	23 ヨーグルト	24 まがりせんべい	25 動物ビスケット	26 麦菓子	
昼食	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ ジョアプレーン	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 豚肉のピカタ 黄桃 もやし中華風和え物	ごはん 納豆 味噌汁 (じゃが芋) 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ	バターパン クリームシチュー (白菜) スタミナサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (えのきしめじ) ハンバーグ (トマトソースかけ) いんげんのごまあえ パイン缶	豚肉の照り焼き丼 キャベツのスープ みかん缶	
3時のおやつ	りんごマフィン 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	揚げパン 牛乳	強ジュージー ゆでとうもろこし 桑茶	ビスコ 梨 牛乳	チョコステックパン 牛乳	
午前のおやつ	28 マリービスケット	29 棒チーズ	30 パナナ	31 胚芽ビスケット			
昼食	ごはん (マージン) 味付け海苔 ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼 おくらの土佐和え	麦ごはん 味噌汁 (しめじ) ソースかつ 黄桃 コールスローサラダ	ごはん 納豆みそ 味噌汁 (麩) 豚肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶	ごはん 味噌汁 (小松菜) 肉じゃが もやし炒め オレンジ			
3時のおやつ	黒糖くずもち 牛乳	スイートポテト オレンジ 牛乳	お米deブルーベリー外 牛乳	クッキー・かぼちゃ りんご 牛乳			