

月	火	水	木	金	土
					2022.10.01
					カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
					玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2022.10.03	2022.10.04	2022.10.05	2022.10.06	2022.10.07	2022.10.08
豚とキャベツのオイスターソース煮 ビーフンスープ おくらとトマトの中華サラダ 大豆の醤油炒め	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 魚の昆布蒸し ほうれん草おひたし 梅おかか納豆	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ) 鶏のさっぱり煮 刻み昆布の煮物 しらす	豆乳ドリア 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) 青梗菜の豚味噌炒め かぼちゃ胡麻和え	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) 魚のカレームニエル <b>きのこソテー</b> ブロッコリー-醤油麴胡麻和え	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
バナナヨーグルト	大学芋 ちりめんじゃこ	りんご寒天 玄米ぼん煎餅	サラダチキン きゅうりスティック	りんご煮 レーズン	
2022.10.10	2022.10.11	2022.10.12	2022.10.13	2022.10.14	2022.10.15
休園日	梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 魚の塩麴焼き 小松菜のツナ和え 果物	ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 豆腐の豚肉巻き きゅうりの塩昆布漬け しらすとよもぎの粉ふき芋	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) 魚の煮つけ 人参と大豆の味噌炒め 果物	ごはん <b>*味噌汁(さつま芋・しめじ)</b> 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 人参納豆 ふかし芋	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
	大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ	よもぎ水ようかん 果物	みかんヨーグルト	ふかし芋	玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.10.17	2022.10.18	2022.10.19	2022.10.20	2022.10.21	2022.10.22
ごはん 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 大豆ことことトマト ワカメとツナの炒め物 果物 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(さつま芋・えのき・ごま) 魚チャンチャン焼き トマトとわかめのサラダ 金時豆 わかめツナおにぎり	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 魚のソテー味噌ソース キャベツとじゃこ煮 蒸し豆ベーコン きゅうりちくわ 果物	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 白身魚と豆腐あんかけ 果物 トマト納豆 きな粉ヨーグルト ブルーベリー	梅おかかごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) 鶏のカレー醤油煮 人参と大豆の味噌炒め トマト 柿のメープルごま絡め 玄米おかき	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.10.24	2022.10.25	2022.10.26	2022.10.27	2022.10.28	2022.10.29
梅おかかごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 切干大根のナムル 果物 お麩スナック ちりめんじゃこ	ごはん 野菜スープ 鮭のソテー しらす入り粉ふき芋 スティック野菜 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 魚のハーブムニエル 玉ねぎ人参じゃこ炒め 塩麴ポテトサラダ かぼちゃパン	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の塩麴トマトソース かぼちゃ胡麻和え 蒸し豆じゃこ和え バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のごま和え 果物 柿のメープルごま絡め 南部せんべい	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
2022.10.31	<p>&lt;今月の予定&gt;</p> <p>10/7(金) 食育の日 「きのこ」…きのこが美味しい季節です。きのこの栄養についてお話しします。</p> <p>10/14(金) お料理の日「さつま芋としめじの味噌汁」</p> <p>…秋の味覚、さつま芋としめじのお味噌汁をつくります。</p>				
ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚の醤油麴焼き カレー風味のジャーマンポテト 果物 みかん寒天 玄米ぼん煎餅					



\*献立内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。