

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	В	8	18	2⊟	3日(あやめクッキング)	4日
午前おやつ	おしらせる	22 De la constante de la const	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子
			お好み焼き餃子	さんまのすり身バーグ	野菜カレーコロッケ	きつねおにぎり
お昼			胡瓜とささみの和え物	かみかみサラダ	もやしのナムル	味噌汁
>	※23日(木)は誕生会です。		味噌汁・パイナップル	とり野菜味噌汁・バナナ	ワンタンスープ・オレンジ	バナナ
午後おやつ	し・お茶コップを持って ※都合により献立が変更に	さくたさい。 なる事があります。	ほうじ茶・梅こんぶおにぎり	ジョア・せんべい	牛乳・みたらし団子 🕻	
夕食のおすすめ			おでん	鶏の唐揚げ	焼き魚	
	6日(十五夜)	7⊟	8⊟	9⊟	10⊟	11日
午前おやつ	ヨーグルト	学生乳・お菓子	牛乳・お菓子	豆乳・バナナ	ヨーグルト	
	チキンナゲット	五目やさいつくね	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉の梅はちみつ焼き	高野豆腐のオランダ煮	
お昼 t	切干大根とほうれん草の胡麻和え	なめ茸のポテサラダ	梅納豆	大根と油揚げの味噌煮	胡瓜とキャベツのゆかり和え	希望保育
	そうめん汁・オレンジ	豆腐とかに玉スープ・パイナップル	味噌汁 ・ バナナ	三陸磯スープ・オレンジ	なめこ汁・パイナップル	(お弁当&おやつ)
午後おやつ	十五夜ゼリー・せんべい	牛乳・スティック揚げパン	ほうじ茶・五目あんかけうどん	ジョア・スイートポテト	牛乳・ブルーベリータルト	
夕食のおすすめ	チンジャオロース	親子丼	野菜炒め	ナポリタン	大根のそぼろ煮	
	13⊟	14日	15日(総合避難訓練)	16⊟	17日	18⊟
午前おやつ		豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	
		生揚げと白菜のうま煮	焼きメンチカツ	赤魚の野菜あんかけ	もやしと豚肉のチャンプルー	以上旧典了法兄。
お昼		さつま芋のマーマレード煮	ひじきの煮物	れんこんの梅マヨ和え	えび焼売	以上児親子遠足• 未満児希望保育
		味噌汁・梨	味噌汁・バナナ	豚汁・オレンジ	きのこスープ・パイナップル	一 日外里中では「一
午後おやつ	ZX-"/@E	牛乳・お麩のラスク	ほうじ茶・中華おこわ	牛乳・ごまトースト	ヨーグルト・ビスコ	
夕食のおすすめ	2010 - 2 or G	さんまの蒲焼	中華丼	鶏肉のトマト煮	カレーライス	
	20日	21日	22日(ちゅうりっぷクッキング)	23日(誕生会)	24日	25⊟
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子	ヨーグルト	
	麻婆豆腐	鶏肉の照り焼き	ちくわの磯辺揚げ	きのこご飯	たらのピザ焼き	
お昼	ブロッコリー和え	切干大根のカレーソテー	ミックス納豆	豆腐ひじきハンバーグ・添え野菜	小松菜の五目和え	希望保育 🖳
	春雨スープ・オレンジ	味噌汁・バナナ	味噌汁・パイナップル	さんまのすり身汁・ゼリー	パンプキンシチュー・オレンジ	(お弁当&おやつ)
午後おやつ	牛乳・バターロール	ヨーグルト・せんべい	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・さつま芋の春巻き	ほうじ茶・和風スパゲッティ	
夕食のおすすめ	鮭ときのこのホイル焼き	煮込みうどん	白菜のクリーム煮	煮魚	麻婆豆腐	
	27⊟	28日(ひまわりクッキング)	29日	30⊟	31日 (ハロウィン)	<u> </u>
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子	💽 10月の予定栄養摂取量
	高野豆腐の唐揚げ	鯖の塩焼き	味噌おでん	洋風豆腐入り厚焼き卵	きのこハヤシ	エネルギー 415kcal
お昼	キャベツの昆布和え	五目きんぴら	サラダうどん	ブロッコリーのドレッシング和え	グリーンサラダ 🎺	たんぱく質 19.2 g
	味噌汁・パイナップル	田舎汁・バナナ	すまし汁・オレンジ	けんちん汁・梨	フルーツヨーグルト	脂質 16.0 g
午後おやつ	牛乳・きな粉サンド	豆乳・お野菜ケーキ	ほうじ茶・さつま芋ご飯	牛乳・青のりポテト	牛乳・ハロウィン米粉ケーキ	塩分 1.7 g
夕食のおすすめ	鶏肉の塩麹焼き	オムライス	 赤魚の生姜焼き	 肉じゃが	生揚げの味噌炒め	