



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
カレーライス・福神漬け・チロリアンサラダ・梨	鉄骨ハンバーグ・ポイルキャベツ・ちりめん酢の物・もずくの味噌汁・リンゴ	ジャーマンポテト・野菜のツナ和え・すまし汁・オレンジ	切り干し大根の煮物・ハム入り酢の物・白菜の味噌汁・ぶどう	ちくわの磯辺揚げ・ミニマト・ほうれん草の納豆和え・なめこの味噌汁・バナナ	栄養満点えび玉スープ・野菜のオイスターソース炒め・キウイ
(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ハーベスト (3時)カルシウムおやき	(9時) ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・ミレービスケット (3時)牛乳 オートミール入りホットケーキ	(9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)カリカリいりこ ごぼうと牛肉の混ぜご飯	(9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・英字ビスケット (3時)牛乳 南瓜のカップケーキ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳ゼリー (いちごソースがけ)	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト コーンパン
9	10	11	12	13	14
スポーツの日	焼きサバ・ミニマト・ひじきの酢の物・豆乳味噌汁・オレンジ	韓国風煮・おからサラダ・すまし汁・柿	ポークチャップ・きゅうりと油揚げの酢の物・ワカメと玉葱の味噌汁・ぶどう	鶏肉のゴマ揚げ・ポイルキャベツ・白和え・すまし汁・バナナ	高野豆腐のそぼろ丼・たくあん・ビーンズサラダ・梨
	(9時) ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 フレンチトースト	(9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)さつま芋の天ぷら	(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 マドレーヌ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 マカロニみたらし	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト シュガーパン
16	17	18	19	20	21
中華丼・たくあん・もやしの中華和え・キウイ	照り焼きチキン・ポイルブロッコリー・カニカマ入り酢の物・すまし汁・リンゴ	豚肉の生姜焼き・キャベツの塩昆布和え・油揚げの味噌汁・ぶどう	大根と牛肉の土佐煮・ナムル・チンゲン菜のスープ・オレンジ	サーモンフライ・ミニマト・干草和え・南瓜の味噌汁・バナナ	ハヤシライス・福神漬け・ポテトサラダ・柿
(9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミックスせんべい (3時)牛乳 マーマレード蒸しパン	(9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・英字ビスケット (3時)牛乳 やせうま	(9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)チヂミ	(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)牛乳 チョコチップスコーン	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)磯辺餅	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト メロンパン
23	24	25	26	27	28
相性味噌汁・きのこソテー・ぶどう	白身魚の梅マヨ焼き・ポイルブロッコリー・ドレッシングサラダ・すまし汁・バナナ	昆布の煮付け・ササミ入り和え物・厚揚げの味噌汁・リンゴ	麻婆白菜・ワカメの酢の物・かき玉の汁・キウイ	とり天・ミニマト・野菜のそぼろ和え・さつま芋の味噌汁・みかん	牛丼・たくあん・ツナとコーンの酢の物・梨
(9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 レモンラスク	(9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・きなこせんべい (3時)栗ご飯	(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 ミルククッキー	(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)焼きそば	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)バナナヨーグルト	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ハムチーズパン
30	31				
クリームシチュー・パン・ブロッコリーサラダ・リンゴ	豚肉のチーズパン粉焼き・ミニマト・小松菜のおかか和え・すまし汁・みかん				
(9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミックスせんべい (3時)カリカリいりこ ひじきおにぎり	(9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・きなこせんべい (3時)牛乳 ハロウィンケーキ				

今月の野菜はじゃが芋です
 10月4日(水) ジャーマンポテト
 毎月のケーキ
 10月5日(木) 南瓜のカップケーキ
 行事食
 10月31日(火) ハロウィンケーキ

旬の食材
 新米・かぶ・里芋・じゃが芋
 さんま・いわし・根菜類
 きのこと類・なす・梨・柿
 りんご・ぶどう・栗

秋の味覚を楽しみましょう
 「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。

☆絵本を取り入れたおやつ
 10月11日(水) おばけのてんぷら
 『さつま芋の天ぷら』

