



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		チンジャオロース ナムル ワカメスープ・みかん (9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ハーベスト (3時)炊き込みご飯	大根と牛肉の土佐煮 おからサラダ さつま芋の味噌汁・キウイ (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 チョコチップスコーン	魚のゴマカツ ポイルキャベツ ササミ入り和え物 もずくの味噌汁・バナナ (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)	家庭保育
6	7	8	9	10	11
ハヤシライス・福神漬け ごぼうのゴマヨサラダ リンゴ (9時) ①牛乳・星食べよ ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 ジャージャー麺	焼き鮭・枝豆 春雨の酢の物 白菜の味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・ハーベスト (3時)牛乳 小松菜のケーキ	高野豆腐の卵とじ ツナ和え すまし汁・梨 (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 五平もち	鶏肉と里芋の煮物 ワカメの酢の物 大根の味噌汁・みかん (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース (3時)じゃこそばろ チャーハン	豚ヒレのカレー揚げ ポイルブロッコリー 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 マドレーヌ	栄養満点スープ ごぼうと豚バラの炒め物 リンゴ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ミルクスティックパン
13	14	15	16	17	18
スポーツの日 	照り焼きチキン・枝豆 野菜の納豆和え すまし汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ (3時)牛乳 お好み焼き	豚肉とキャベツの中華煮 ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁・梨 (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ハーベスト (3時)牛乳 フレンチトースト	ポークチャップ ちりめん酢の物 かき玉のり汁・バナナ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)フルーツヨーグルト	魚のフライ・ポイルキャベツ ブロッコリーのゴマしょうゆ和え 厚揚げの味噌汁・みかん (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)カルシウムおにぎり	中華丼・たくあん ごぼう芋サラダ リンゴ (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
20	21	22	23	24	25
豆乳味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 みかん (9時) ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)けんちんうどん (茨木県の郷土料理)	サバのカレームニエル ポイルブロッコリー レンコンサラダ すまし汁・バナナ (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・ミルクウエハース (3時)牛乳 ぎょうざピザ	豚肉の生煮焼 かまぼこの酢の物 かぶの味噌汁・梨 (9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 おからココアケーキ	肉野菜炒め ほうれん草サラダ にゅうめん・リンゴ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース (3時)栗ご飯	豆腐のまさご揚げ・枝豆 紅白なます 里芋の味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 おふラスク(シュガー)	ハッシュドビーフ・福神漬け コーンの酢の物 キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ツナパン
27	28	29	30	31	
親子丼・たくあん そぼろ入り和え物 リンゴ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 黒ゴママフィン	鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー カリカリじゃこサラダ 玉葱の味噌汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・ハーベスト (3時)牛乳 さつま芋のてんぷら (絵本おやつ)	大豆入り白雪ひじき 卵入り酢の物 相性味噌汁・キウイ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)切り干し大根の おにぎり	麻婆豆腐 コロコロパンパン すまし汁・みかん (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース (3時)牛乳 ツナ入りナゲット	なやよし遠足 (お弁当) (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 ハロウィンクッキー	



今月の野菜は里芋です
10月9日(木) 鶏肉と里芋の煮物
毎月のケーキ
10月22日(水) おからココアケーキ

行事食
10月31日(金) ハロウィンクッキー



○うま塩給食の日
10月27日(月)
うま塩親子丼

○野菜たっぷり給食の日
10月8日(水)
ツナ和え



☆絵本を取り入れたおやつ
10月28日(火)
「おばけのてんぷら」の
さつま芋のてんぷら

★旬の食材★

新米・さつま芋・きのこ類・かぶ
レンコン・ごぼう・里芋・梨・リンゴ