



献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	旬の食材 鮭 れんこん 里芋 さつまいも きのこと 梨 りんご 柿 おいしい「里芋」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・丸みがあり、重量感があるもの ・しま模様がくっきりしているもの ・皮にひび割れや乾燥しすぎがなく、しっとりとしているもの (土付きのものがおすすめ)			飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	遠足
昼食				ごはん キャベツのみそ汁 たらほイル焼き さつまいもの煮物 バナナ	ごはん 豆腐のみそ汁 酢豚 チンゲン菜ともやし和え オレンジ	
午後				ニラチヂミ 牛乳	梨 クッキー・牛乳	
	5	6	7	8	9	10
午前	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 茄子のみそ汁 千草焼き 里芋のそぼろあんかけ キウイフルーツ	ごはん チンゲン菜のすまし汁 鶏の西京焼き 金平ごぼう バナナ	マーボー丼 ワンタンスープ レタスとかにかま和え パイナップル	ごはん 芋煮 さばの塩焼き 小松菜のお浸し オレンジ	かき玉温麺 豚肉の漬け焼き ブロッコリーのしらす和え りんご	焼き鶏丼 大根のみそ汁 ひじきの煮物 バナナ
午後	フルーツポンチ カルシウムせんべい・麦茶	ドーナツ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	ヨーグルト ウエハース・麦茶	五平もち 麦茶	お菓子 牛乳
	12	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食		ふりかけごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の甘辛煮 三色和え バナナ	和風きのこスパゲティ コーンスープ グリーンサラダ もも	ごはん じゃが芋のみそ汁 たらほの竜田焼き 納豆野菜和え オレンジ	ハヤシライス えのきスープ ビーンズサラダ バナナ	五目野菜みそラーメン 焼き餃子 オレンジ
午後		ゼリー ビスケット・麦茶	鮭おにぎり 麦茶	マフィン 牛乳	フルーチェ クッキー・麦茶	お菓子 牛乳
	19 食育の日	20	21	22	23 誕生会	24
午前	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 茄子のみそ汁 千草焼き 里芋のそぼろあんかけ※ キウイフルーツ	ごはん チンゲン菜のすまし汁 鶏の西京焼き 金平ごぼう バナナ	マーボー丼 ワンタンスープ レタスとかにかま和え パイナップル	ごはん 芋煮 さばの塩焼き 小松菜のお浸し オレンジ	冷や麦 鶏肉のもみじ焼き ブロッコリーのサラダ りんご	豚の生姜焼き丼 大根のみそ汁 ひじきの煮物 バナナ
午後	フルーツポンチ カルシウムせんべい・麦茶	ドーナツ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳	ヨーグルト ウエハース・麦茶	さつまいもパウンドケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	26	27	28	29	30 ハロウィンメニュー	31
午前	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 酢豚 大根とハムの和え物 柿	ふりかけごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の甘辛煮 三色和え バナナ	和風きのこスパゲティ コーンスープ グリーンサラダ もも	ごはん じゃが芋のみそ汁 たらほの竜田焼き 納豆野菜和え オレンジ	ハロウィンカレー えのきスープ チキンナゲット バナナ	たぬきうどん 豚肉の漬け焼き キャベツのおかか和え オレンジ
午後	ふかし芋 牛乳	ゼリー ビスケット・麦茶	鮭おにぎり 麦茶	マフィン 牛乳	南瓜プリン 麦茶	お菓子 牛乳

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日 食育の日は、旬の里芋を使用した「里芋のそぼろあんかけ」です。

今月の平均栄養価					
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
473	16.8	10.7	70.4	245	1.5