



## 10月のこんだて

今月のめあて

じょうぶながらだをつくろう！！

## かいけ心正こども園

★ かみかみマーク

日時	食	材料の種類と体内での働き			エネルギーKcal		
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]			
10/1 火	ごはん	★ 魚の甘酢あんかけ ★ ブロッコリーのごまサラダ 焼きかぼちゃ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいだけ びーまん きゅうり ぶろっこりー こーん きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう	407 Kcal	
10/2 水	★ 納豆ごはん	★ 豚じゅが ★ キャベツの和え物 ★ 鶏肉入りみそ汁 牛乳	こめ じゅがいも さとう こんにゃく	なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ぐりんびーす ちんげんさい きゃべつ だいこん しいだけ はくさい ねぎ	417 Kcal	
10/3 木	ごはん	★ 魚のねぎ醤油焼き さつまいもの煮物 小松菜の和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	あじ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり なす かいわれ	409 Kcal	
10/4 金	ごはん	★ 鶏肉のカレー風味焼き 春雨の中華和え みそ汁 なし 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	おろしににく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう だいこん なし	431 Kcal	
10/7 月	鮭青菜ごはん	★ さつまいもシチュー ★ コールスローサラダ チーズ	こめ じゃがいも さつまいも ほわいとるー あぶら さとう	さけ とりにく とうにゅう ちーす	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり こーん れもん	401 Kcal	
10/8 火	★ スパゲティ ミートソース	★ れんこんサラダ オレンジ 牛乳	すばげてい おりーぶゆ たまごなしまよねーす かれーこ	ぶたにく みーとそーす つなみすに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく とまとみすに れんこん きゅうり こーん おれんじ	415 Kcal	
10/9 水	ごはん	★ 焼き魚の南蛮漬け ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	あじ (1歳かれい) ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう はくさい だいこん もやし しいだけ ねぎ	417 Kcal	
10/10 木	ごはん	★ 五目炒り卵 ★ 春雨の酢の物 もずくのみそ汁 バナナ 牛乳	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく たまご とりにく もずく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかびーまん きゅうり にんじん きゃべつ なす ねぎ ばなな	417 Kcal	
10/11 金	ごはん	★ 四角いハンバーグ ★ マカロニサラダ ブロッコリーの塩昆布和え 野菜スープ 牛乳	こめ はんこ さとう かたくりこ まかろに たまごなしまよねーす	とりにく ぶたにく だいすみーと はむ しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん こーん ぶろっこりー はくさい	448 Kcal	
10/12 土							
10/14 月	スポーツの日						
10/15 火	ごはん	★ 魚のケチャップ焼き ★ チキンサラダ 焼きポテト みそ汁 豆乳	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	さけ とりにく わかめ とうにゅう	ぱせり きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	412 Kcal	
10/16 水	運動会予備日	お弁当の日					
10/17 木	★ カレーライス	★ フレンチサラダ りんご 牛乳	こめ ざっこくまい じゃがいも かれーー あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とまとみすに ぶろっこりー きゃべつ こーん りんご	433 Kcal	
10/18 金	大豆肉みそごはん	★ 里芋と厚揚げの煮物 ★ 焼きししゃも すまし汁 牛乳	食育の日 たくさんたべて じゅうぶんなからだを つくろう !!	こめ さとう こまあぶら かたくりこ さといち 心	ぶたにく みすにだいす ししゃも あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほししいだけ にら にんじん たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう	424 Kcal
10/21 月	炒めナムル丼	★ さつまいもサラダ 豆乳コーンスープ りんご	こめ こまあぶら ごま さとう さつまいも たまごなしまよねーす ぶふまたーと	ぶたにく ちーす だいすペーすと とうにゅう	ねぎ しょうが もやし びーまん にんじん たまねぎ きゅうり こーんくりーむ ちんげんさい はくさい りんご	408 Kcal	
10/22 火	わかめごはん	★ 鶏肉のママレード焼き 炒り卵サラダ みそ汁 牛乳	こめ ままれーど かたくりこ ばいせんごまだれっしんぐ さとう じゃがいも 心	わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ ほうれんそう はくさい にんじん しいだけ	437 Kcal	
10/23 水	ごはん	魚のみそ焼き 鶏肉と野菜の甘酢和え ごぼうの甘辛 すまし汁 牛乳	年中さん 骨付き魚に ちょうせん !	こめ あぶら さとう ごま 心	はまち とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ぶろっこりー ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	437 Kcal
10/24 木	★ みそ煮込みうどん	★ えびの天ぷら ★ キャベツの和え物 みかん 牛乳	日本旅行 愛知県	うどん あぶら さとう こむぎこ てんぶらこ ごま	とりにく あぶらあげ えび ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ こまつな しいだけ きゃべつ ほうれんそう みかん	406 Kcal
10/25 金	豚野菜丼	★ かぼちゃのチーズ焼き ★ ピーフンスープ ★ りんご 牛乳	こめ さとう かたくりこ あぶら びーん	ぶたにく つなみすに ちーす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ にら かぼちゃ ぱせり きゃべつ りんご	431 Kcal	
10/28 月	ごはん	★ 魚の梅風味焼き わかめサラダ さつまいも煮 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら ごまだれっしんぐ さつまいも	くろめばる わかめ つなみすに とうふ ぎゅうにゅう	うめぼし きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん こまつな	403 Kcal	
10/29 火	ごはん	★ カランガ(牛肉のトマトシチュー) ウガリ(トウモロコシの主食) かき玉汁 バナナ 牛乳	世界旅行 ケニア	こめ さとう じゃがいも かれーこ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまとみすに いんげん くりーむこーん ほうれんそう ばなな	439 Kcal
10/30 水	人参ごはん	★ コーンフレークチキン ★ 和風スパゲティソース 野菜スープ ハロウィンデザート	△あんじょうかうさい△	こめ たまごなしまよねーす はんこ げんまいふれーく おりーぶゆ すばげてい こめこかづけーき	とりにく ペーこん	にんじん たまねぎ びーまん しめじ おろしににく はくさい こーん ぶろっこりー	498 Kcal
10/31 木	ゆかりごはん	★ ポトフ ★ ひじきサラダ りんご 牛乳	△あんじょうかうさい△	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく ひじき はむ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ かぶ はくさい いんげん ほうれんそう こーん りんご	400 Kcal

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



かいけ心正こども園

★かみかみマーク

日時	朝 食	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き		午後のおやつ		
10/1 火	ごはん ★魚の甘酢あんかけ ★ブロッコリーのごまサラダ 焼きかぼちゃ みそ汁 牛乳	きいろ(エネルギーのもとになる) ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とうふ ぎゅうにゅう	みどり(体の調子をととのえる) たまねぎ にんじん しいたけ ひーまん きゅうり ぶろっこりー こーん きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう	ジャムサンド	
10/2 水	★納豆ごはん ★豚じゅが ★キヤベツの和え物 ★鶏肉入りみそ汁 牛乳	ごめ じゃがいも さとう こんにゅく	なっとう ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ぐりんびーす ちんげんさい きゃべつ だいこん しいたけ はくさい ねぎ	抹茶蒸しパン	
10/3 木	ごはん ★魚のねぎ醤油焼き さつまいもの煮物 ★小松菜の和え物 みそ汁 牛乳	ごめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	あじ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり なす かいわれ	枝豆おにぎり いりこ	
10/4 金	ごはん ★鶏肉のカレー風味焼き ★春雨の中華和え みそ汁 牛乳 ★なし 牛乳	ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	おろしにんにく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう だいこん なし	きなこプリン	
10/5 土	ごはん ★魚の塩麹焼き ★ほうれん草の和え物 ピーフンソテー みそ汁 牛乳	ごめ びーふん	さけ ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ たまねぎ びーまん はくさい	ゼリー クラッカー	
10/7 月	鮭青菜ごはん ★さつまいもシチュー ★コールスローサラダ チーズ	ごめ じゃがいも さつまいも ほわいとるー あぶら さとう	さけ とりにく とうにゅう ちーず	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり こーん れもん	ぼうしパン	
10/8 火	★スパゲティ ミートソース	れんこんサラダ オレンジ 牛乳	すばげてい おりーぶゆ たまごなしまよねーす かれーこ	ぶたにく みーとそーす つなみすに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく とまとみすに れんこん きゅうり こーん おれんじ	いなりおにぎり いりこ
10/9 水	ごはん ★焼き魚の南蛮漬け ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 みそ汁 牛乳	ごめ こむぎこ あぶら さとう ジャがいも	あじ ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう はくさい だいこん もやし しいたけ ねぎ	スキムミルクケーキ	
10/10 木	ごはん ★五目炒り卵 ★春雨の酢の物 もぞくのみそ汁 バナナ 牛乳	ごめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく たまご とりにく もぞく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかひーまん きゅうり にんじん きゃべつ なす ねぎ ばなな	カリカリスティック	
10/11 金	ごはん ★四角いハンバーグ ★マカロニサラダ ブロッコリーの塩昆布和え 野菜スープ 牛乳	ごめ ばんこ さとう かたくりこ まかろに たまごなしまよねーす	とりにく ぶたにく だいすみーと はむ しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん こーん ぶろっこりー はくさい	フルーツゼリー ウエハース	
10/12 土	運動会	運動会				
10/15 火	ごはん ★魚のケチャップ焼き チキンサラダ 焼きポテト みそ汁 豆乳	ごめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	さけ とりにく わかめ とうにゅう	ぱせり きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	お麩ラスク	
10/16 水	運動会予備日	お弁当の日			クラッカーサンド	
10/17 木	★カレーライス	★フレンチサラダ りんご 牛乳	ごめ ざっこまい じゃがいも かれーー あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とまとみすに ぶろっこりー きゃべつ こーん りんご	バナナサンド
10/18 金	★大豆肉みそごはん	★芋と厚揚げの煮物 焼きししゃも すまし汁 牛乳	ごめ こまあぶら かたくりこ さといも ふ	ぶたにく みすにだいす ししゃも あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ にら にんじん たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう	りんごケーキ
10/19 土	ごはん	★豚肉のおろしあん ★ごぼうサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	ごめ さとう かたくりこ たまごなしまよねーす	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ はくさい ちんげんさい おれんじ	ヨーグルト クラッカー
10/21 月	炒めナムル丼	★さつまいもサラダ 豆乳コーンスープ りんご	ごめ ごまあぶら ごま さとう さつまいも たまごなしまよねーす つぶますたーど	ぶたにく ちーす だいすべーすと とうにゅう	ねぎ しょうが もやし びーまん にんじん たまねぎ きゅうり こーんくりーむ ちんげんさい はくさい りんご	揚げパン
10/22 火	わかめごはん	★鶏肉のママード焼き 炒り卵サラダ みそ汁 牛乳	ごめ ままれーど かたくりこ ばいせんごまだれっしんぐ さとう じゃがいも ふ	わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ ほうれんそう はくさい にんじん しいたけ	みかんヨーグルトゼリー クラッcker
10/23 水	ごはん	魚のみぞ焼き 鶏肉と野菜の甘酢和え ごぼうの甘辛 すまし汁 牛乳	ごめ あぶら さとう ごま ふ	はまち とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ぶろっこりー ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	カレーチーストースト
10/24 木	みそ煮込みうどん	★えびの天ぷら ★キヤベツの和え物 みかん 牛乳	うどん あぶら さとう こむぎこ てんぶらこ ごま	とりにく あぶらあげ えび ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ こまつな しいたけ きゃべつ ほうれんそう みかん	梅おにぎり いりこ
10/25 金	豚野菜丼	★かぼちゃのチーズ焼き ★ピーフンスープ ★りんご 牛乳	ごめ さとう かたくりこ あぶら びーふん	ぶたにく つなみすに ちーす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ にら かぼちゃ ぱせり きゃべつ りんご	コーンフレークおこし
10/26 土	ごはん	★鶏肉の照り焼き 野菜サラダ ポテトソテー みそ汁 牛乳	ごめ さとう たまごなしまよねーす じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ぶろっこりー きゃべつ たまねぎ ぱせり にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう	クラッcker 野菜ジュース
10/28 月	ごはん	★魚の梅風味焼き わかめサラダ さつまいも煮 みそ汁 牛乳	ごめ さとう あぶら ごまだれっしんぐ さつまいも	くろめばる わかめ つなみすに とうふ ぎゅうにゅう	うめぼし きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん こまつな ぎゅうにゅう	から揚げおにぎり いりこ
10/29 火	ごはん	★カラント(牛肉のトマトシチュー) ウガリ(トウモロコシの主食) かき玉汁 バナナ 牛乳	ごめ さとう じゃがいも かわーこー	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまとみすに いんげん くりーむこーん ほうれんそう ばなな	レモンケーキ
10/30 水	人参ごはん	★コーンフレークチキン 和風スパゲティソテー 野菜スープ ハロウィンデザート	ごめ はんこ げんまいふれーく おりーぶゆ すばげてい こめこかふけーき	とりにく べーこん	にんじん たまねぎ びーまん しめじ おろしにんにく はくさい こーん ぶろっこりー	フルーチェ クラッcker
10/31 木	ゆかりごはん	★ボトフ ★ひじきサラダ ★りんご 牛乳	ごめ じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく ひじき はむ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ かぶ はくさい いんげん ほうれんそう こーん りんご	スイートポテト



## かいけ心正こども園

★ かみかみマーク

日時	旬 食	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き	午前おやつ	午後のおやつ			
10/1 火	ごはん ★ 魚の甘酢あんかけ ★ ブロッコリーのごまサラダ 焼きかぼちゃ みそ汁	ごめ ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお どうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいだけ びーまん きゅうり ぱろっこりー こーん きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう	菓子牛乳	ジャムサンド	
10/2 水	★ 納豆ごはん ★ キャベツの和え物 ★ 鶏肉入りみそ汁	ごめ じゃがいも さとう こんにゃく	なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ぐりんひーす ちんげんさい きゃべつ だいこん しいだけ はくさい ねぎ	菓子牛乳	抹茶蒸しパン	
10/3 木	ごはん ★ 魚のねぎ醤油焼き さつまいもの煮物 ★ 小松菜の和え物 みそ汁	ごめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	かれい とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり なす かいわれ	菓子牛乳	枝豆おにぎり いりこ	
10/4 金	ごはん ★ 鶏肉のカレー風味焼き ★ 春雨の中華和え みそ汁 なし	ごめ ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	おろしににく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう だいこん なし	菓子牛乳	きなこプリン	
10/5 土	ごはん ★ 魚の塩麹焼き ★ ほうれん草の和え物 ピーフンソテー みそ汁	ごめ びーふん	さけ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ たまねぎ びーまん はくさい	菓子牛乳	ゼリークラッカー	
10/7 月	鮭青菜ごはん ★ コールスローサラダ チーズ	ごめ じゃがいも さつまいも ほわいとるー あぶら さとう	さけ どりにく とうゆ ちーす ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり こーん れもん	菓子牛乳	ほうしパン	
10/8 火	★ スパゲティ ミートソース	すばげてい おりーぶゆ たまごなしまよねーず かれーこ	ぶたにく みーそーす つなみすに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす しょうが ににく とまとみすに れんこん きゅうり こーん おれんじ	菓子牛乳	いなりおにぎり いりこ	
10/9 水	ごはん ★ 焼き魚の南蛮漬け ★ ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 みそ汁	ごめ ごむぎこ あぶら さとう じゃがいも	かれい ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう はくさい だいこん もやし しいだけ ねぎ	菓子牛乳	スキムミルクケーキ	
10/10 木	ごはん ★ 五目炒り卵 ★ 春雨の酢の物 もずくのみそ汁 バナナ	ごめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく たまご とりにく もずく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかびーまん きゅうり にんじん きゃべつ なす ねぎ ばなな	菓子牛乳	シュガートースト	
10/11 金	ごはん ★ 四角いハンバーグ ★ マカロニサラダ プロッコリーの塩昆布和え 野菜スープ	ごめ ばんこ さとう かたくりこ まかろに たまごなしまよねーず	どりにく ぶたにく だいすみーと はむ しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	しようが たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん こーん ぶろっこりー はくさい	菓子牛乳	フルーツゼリーウエハース	
10/12 土	運動会						
10/15 火	ごはん ★ 魚のケチャップ焼き ★ チキンサラダ 焼きポテト みそ汁	ごめ ごむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	さけ どりにく わかめ ぎゅうにゅう	はせり きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	菓子牛乳	お麩ラスク	
10/16 水	ごはん ★ 鶏肉のソテー野菜あんかけ ★ スパゲティサラダ 豆乳みそ汁 バナナ	ごめ ごむぎこ あぶら かたくりこ すばげてい	どりにく はむ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ きゅうり はくさい しいだけ ばなな	菓子牛乳	クラッカーサンド	
10/17 木	★ カレーライス	★ フレンチサラダ ★ りんご	ごめ じゃがいも かれーー あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とまとみすに ぶろっこりー きゃべつ こーん りんご	菓子牛乳	食パンバナナサンド
10/18 金	★ 大豆肉みそ ごはん	★ 里芋と厚揚げの煮物 ★ 焼き鮭 すまし汁	ごめ さとう ごまあぶら かたくりこ さといも ふ	ぶたにく みすにだいす さけ あつあげ ぎゅうにゅう	しようが ほししいだけ にら にんじん たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう	菓子牛乳	卵乳なしりんごケーキ
10/19 土	ごはん ★ 豚肉のおろしあん ★ じゃがいもサラダ みそ汁 オレンジ	ごめ さとう かたくりこ たまごなしまよねーず じゃがいも	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しようが たまねぎ だいこん ねぎ にんじん きゃべつ はくさい ちんげんさい おれんじ	菓子牛乳	ヨーグルトクラッカー	
10/21 月	★ 炒めナムル丼	★ さつまいもサラダ 豆乳コーンスープ ★ りんご	ごめ ごまあぶら ごま さとう さつまいも たまごなしまよねーず	ぶたにく ちーす だいすべーすと とうにゅう ぎゅうにゅう	ねぎ しようが もやし びーまん にんじん たまねぎ きゅうり こーんくりー ちんげんさい はくさい りんご	菓子牛乳	揚げパン
10/22 火	わかめごはん	★ 鶏肉のママレード焼き ★ 炒り卵サラダ みそ汁	ごめ ままれーど かたくりこ ぱいせんごまだれっしんぐ さとう じゃがいも ふ	わかめ どりにく たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ ほうれんそう はくさい にんじん しいだけ	菓子牛乳	みかんヨーグルトゼリークラッカー
10/23 水	ごはん ★ 魚のみぞ焼き 鶏肉と野菜の甘酢和え ★ かぼちゃの甘辛 すまし汁	ごめ あぶら さとう ごま ふ	あかうお どりにく ぎゅうにゅう	しようが はくさい ぶろっこりー かぼちゃ だいこん にんじん えのきだけ みつば	菓子牛乳	カレーチーストースト	
10/24 木	★ みそ煮込み うどん	★ キャベツの和え物 みかん	うどん あぶら さとう ごむぎこ てんぶらこ ごま	どりにく あぶらあげ しろみさかな ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ こまつな しいだけ きゃべつ ほうれんそう みかん	菓子牛乳	梅おにぎり いりこ
10/25 金	豚野菜丼	★ かぼちゃのチーズ焼き ★ ピーフンスープ ★ りんご	ごめ さとう かたくりこ あぶら びーふん	ぶたにく つなみすに ちーす どりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ にら かぼちゃ はせり きゃべつ りんご	菓子牛乳	豆乳ケーキ
10/26 土	ごはん ★ 鶏肉の照り焼き ★ 野菜サラダ ボテソティー みそ汁	ごめ さとう たまごなしまよねーず じゃがいも あぶら	どりにく ぎゅうにゅう	ぶろっこりー きゃべつ たまねぎ はせり にんじん はくさい しいだけ ほうれんそう	菓子牛乳	クラッカー 野菜ジュース	
10/28 月	ごはん ★ 魚の梅風味焼き ★ わかめサラダ さつまいも煮 みそ汁	ごめ さとう あぶら ごまだれっしんぐ さつまいも	くろめばる わかめ つなみすに とうふ ぎゅうにゅう	うめぼし きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん こまつな ぎゅうにゅう	菓子牛乳	から揚げおにぎり いりこ	
10/29 火	ごはん ★ カランガ(牛肉のトマトシチュー) ウガリ(トウモロコシの主食) かき玉汁 バナナ	世界旅行 ケニア	ごめ さとう じゃがいも かれーこ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ににく たまねぎ にんじん とまとみすに いんげん くりーむーこーん ほうれんそう ばなな	菓子牛乳	おにぎり
10/30 水	人参ごはん ★ コーンフレークチキン ★ 和風スパゲティソティー 野菜スープ ハロウィンデザート	あたんじゅうがい	ごめ たまごなしまよねーず はんこ げんまいふーれー おりーぶゆ すばげてい こめこかっけーき	どりにく べーこん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ びーまん しめじ おろしににく はくさい こーん ぶろっこりー	菓子牛乳	フルーチェ クラッカー
10/31 木	ゆかりごはん ★ ポトフ ★ ひじきサラダ ★ りんご		ごめ じゃがいも さとう ごまあぶら	どりにく ひじき はむ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ かぶ はくさい いんげん ほうれんそう こーん りんご	菓子牛乳	スイートポテト

材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

2024.10月