

10月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
								1		2		3	
								玄米ご飯 スケソウダラの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮浸し 大根のみそ汁 柿 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ふりかけ) ひじき入りつくね焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)			
4		5		6		7		8		9		10	
		玄米ご飯 白糸タラの香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物 ふのすまし汁 りんご 381kcal (3-5歳) 286kcal (1-2歳)		玄米ご飯(さつま芋ご飯) オムレツの青菜ソテー添え 白菜の煮干和え キャベツのみそ汁 433kcal (3-5歳) 325kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金のカレイの照り焼き 五目豆 大根のみそ汁 バナナ 357kcal (3-5歳) 268kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 炒りおから ヨーグルト 358kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏ささみのカレー風味揚げ スパゲティサラダ りんご 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			
11		12		13		14		15		16		17	
				玄米ご飯 鶏ささみのレモンソテー ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯 揚げ出高野豆腐のきのこあんかけ 大根のじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁 435kcal (3-5歳) 326kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スケソウダラの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮浸し 大根のみそ汁 柿 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ふりかけ) ひじき入りつくね焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)			
18		19		20		21		22		23		24	
		玄米ご飯(秋色ピラフ) 白糸タラの香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物 ふのすまし汁 りんご 381kcal (3-5歳) 286kcal (1-2歳)		玄米ご飯(さつま芋ご飯) オムレツの青菜ソテー添え 白菜の煮干和え キャベツのみそ汁 433kcal (3-5歳) 325kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金のカレイの照り焼き 五目豆 大根のみそ汁 バナナ 357kcal (3-5歳) 268kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 炒りおから ヨーグルト 358kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏ささみのカレー風味揚げ スパゲティサラダ りんご 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			
25		26		27		28		29		30		31	
		玄米ご飯 スケソウダラの磯辺揚げ 豆腐の野菜あん 大根のみそ汁 ネーブル 390kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏ささみのレモンソテー ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯 揚げ出高野豆腐のきのこあんかけ 大根のじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁 435kcal (3-5歳) 326kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スケソウダラの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮浸し 大根のみそ汁 柿 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ふりかけ) ひじき入りつくね焼き もやしのおかか和え 豆腐のすまし汁 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。