

2024年10月献立表

		月	火 1	水 2スイミング	木 3	金 4	土 5
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のマーメイド焼き ツナとブロッコリーのサラダ きのこ入りコンソメスープ プリン 	<ul style="list-style-type: none"> そうめん 餃子 ピーチフルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ナン ドライカレー 白菜入り中華スープ オレンジ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の西京焼き アスパラソテー かにかま汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> たぬきうどん しゅうまい ゼリー
		<ul style="list-style-type: none"> ハーベスト たい焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー いちごアイス 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ぱりんこ ぶどうゼリー 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムせんべい アメリカンドッグ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お菓子 お菓子 麦茶 	
乳児朝おやつ 午後おやつ		7	8	9スイミング	10	11	12運動会
		<ul style="list-style-type: none"> 焼肉丼 大学芋 油揚げともやしの味噌汁 黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 おろしハンバーグ きんぴらごぼう 白菜とお麩の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だしラーメン 春巻 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン(いちごジャム) ナゲット シチュー みかんムース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 納豆 ほうれん草とえのきのスープ りんごのコンポート 	
<ul style="list-style-type: none"> ハッピーターン ぼたぼた焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハーベスト お好み焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー 米粉メープルケーキ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ぱりんこ バナナきな粉マフィン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムせんべい プチクッキー 牛乳 			
昼食		14	15	16	17	18ハロウィン	19
		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の香味焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 はちみつレモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば しゅうまい 卵と玉葱の中華スープ 杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド ひじきのサラダ ポトフ バナナ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯(のりたま) 南瓜コロッケ ポパイサラダ キャベツとベーコンのスープ ハロウィンプリン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ハッシュドポテト コンソメスープ ゼリー 	
<ul style="list-style-type: none"> ハーベスト カステラ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ぱりんこ パニラババロア 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムせんべい キャラメルコーン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おやつ お菓子 麦茶 			
乳児朝おやつ 午後おやつ		21	22誕生会	23スイミング	24	25芋掘り(小)	26
	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 切干大根のナムル わかめスープ フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 タンドリーチキン ほうれん草とコーンのサラダ 玉葱と秋ナスの味噌汁 ケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパスタ キャベツとチーズのサラダ グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン グラタン ジュリエンスープ ライチゼリー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の香味焼き 納豆 小松菜とえのきの味噌汁 いちごミルクプリン 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば 餃子 中華スープ ゼリー 	
<ul style="list-style-type: none"> ハッピーターン サブレ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハーベスト 黒糖蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー おかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ぱりんこ かっぱえびせん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムせんべい パームクーヘン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> おやつ お菓子 麦茶 		
乳児朝おやつ 午後おやつ		28芋掘り(中)	29芋掘り(2歳児)	30スイミング	31芋掘り(長)		
	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー ブロッコリーとかにかまのサラダ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のごまだれ焼き 切干大根の煮物 白菜と豆腐の味噌汁 ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> たぬきうどん 肉団子の甘酢あん オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン(りんごジャム) オムレツ コーンスープ メロンムース 牛乳 			
<ul style="list-style-type: none"> ハッピーターン りんごパイ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ハーベスト パイナップルゼリー 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー ココアワッフル 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ぱりんこ わかめおにぎり 麦茶 				

暑さも落ち着いてきて秋本番ですね。
『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』など沢山の秋
があります。季節の変わり目、体調管理をいつも以上
に気を付けて元気過ごしましょう。

《体温や働く力になるイモ類》
◎さつまいも…甘味が多いためおやつや主食のかわりに
適しています。ビタミンB1とビタミンAが多く
食物繊維も多い為、便通を良くします。



◎里芋…滑らかな舌触りで茹でたり煮物によく使われます。

◎じゃが芋…旨みが強く油や肉によく合うので色々な料理に
使われます。ビタミンB1とビタミンCが多く加熱
しても壊れにくいのが特徴です。