



10月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	かけっこ勝つカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
2	金	あわご飯 豆腐チャンプルー スヌイ みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子			
3	土	パンパキンサンド ミルク フルーツ				
5	月	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	ミルク しそおにぎり			
6	火	あわご飯 筑前煮 油みそ 清し汁 フルーツ	ミルク ウィンナー セロリー ぼりぼり			
7	水	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク さつまいものブルーベリーソースかけ			
8	木	弁 当 会	ミルク フルーツバスケット			
9	金	あわご飯 鯖のみそ煮 トマトサラダ 清し汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
10	土	人参にら丼 ミルク フルーツ				
13	火	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
14	水	ご飯 肉じゃが お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック			
15	木	あわご飯 八宝菜 チーズ餃子 コンスープ フルーツ	ミルク クジムチ			
16	金	沖縄そば 魚のフォイル焼き フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり			
17	土	三色丼 ミルク フルーツ				
19	月	島豆腐カレー フルーツヨーグルト 清し汁	ミルク 風車トースト			
20	火	あわご飯 キビナゴのマリネ きのご和え セロリースープ フルーツ	ミルク バナナスコーン			
21	水	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き			
22	木	お誕生日おめでとう! メニュー	ミルク パースデーケーキ			
23	金	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリシリ みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
24	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
26	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク チーズ			
27	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 紅葉スープ フルーツ	ミルク おにぎり			
28	水	しそご飯 レバニラ炒め 揚げ出し豆腐 みそ汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
29	木	あわご飯 ポテロールのスペイン風 ソテー キャベツのスープ フルーツ	ミルク フレンチトースト			
30	金	栗ご飯 秋鮭の紅葉揚げ みそ汁 茸のカンダバー炒め フルーツ	ミルク タンナファクルー			
31	土	焼きうどん ミルク フルーツ				

天高く運動会シーズンになりました。スポーツにはたんぱく質、脂肪、また反射神経を高めるたんぱく質が効果的です。更に秋は、寒い冬を元気に過ごす丈夫な体を作る準備期間でもあります。好き嫌いせず、しっかり食べて運動会頑張ってください。