



# 10月の献立



曜	日付			未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月	1	15	29	・牛乳 ・マンナビスケット	・1、15)牛肉のきんぴら・スイートポテトサラダ ・29)しらす干しの卵とじ ・共通)リンゴ ・小松菜の中華マヨネーズ和え	・ミルク ・かっぱえびせん
火	2	16	30	・牛乳 ・きゅうりのマヨネーズ和え	・収穫鍋 ・太もやしのナムル ・ツナとひじきのふりかけ	・2、30)お茶・味付け卵 ・16)ハッピーターン ・棒チーズ
水	3	17	31	・牛乳 ・サッポロポテト	・3、17)かぼちゃシチュー ・31)イカと大根の含め煮 ・ワカメと胡瓜の酢の物 ・共通)みかん ・昆布のサラダ	・17)米粉のジャム蒸しケーキ ・31)ホットケーキ
木	4	18		・牛乳 ・アスパラガス	・マーボー豆腐 ・ブロッコリーのごま和え ・バナナ	・ミルク ・カルシウムせんべい
金	5	19		・牛乳 ・リンゴのコンポート	・魚のタやけソース ・ポイル野菜 ・青梗菜スープ	・パンナコッタ
土	6	20		・牛乳 ・白い風船	・きのこスパゲティ ・コンソメスープ ・バナナ	フィンガーロール
月		22		・牛乳 ・棒チーズ	・ビーフカレー ・和風サラダ ・パイン缶	・煎り粉もち
火	9	23		・牛乳 ・アンパンマンベビーせんべい	・じゃが芋のそぼろ炒め ・柿なます ・ワカメと油揚げの味噌汁	・ミルク ・源氏パイ
水	10	24		・牛乳 ・人参のマヨネーズ和え	・サンラータン ・マカロニサラダ ・ごぼうのじゃこ味噌	・10)牛乳・24)お茶 ・パンプキンケーキ
木	11	25		・フルーチェ	・切り昆布の炒め煮 ・青菜の白和え ・みかん	・ミルク ・ベジたべる
金	12	26		・牛乳 ・プチうすやきせんべい	・魚のケチャップあんかけ ・かきたま汁	・おにぎり
土	13	27		・牛乳 ・ミニドーナツ	・わかめうどん ・大根の即席漬け ・オレンジ	・クロワッサン

☆お誕生会☆

10月23日 火曜日  
(献立)

☆梅じゃこごはん

☆鶏の香味揚げ

☆線キャベツ(きゅうり・トマト)

☆絹ごし豆腐の清汁

♡おやつ♡ ・牛乳 ・バームクーヘン



10がつうまれのおともだち  
おたんじょうびおめでとう!



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。