



10月の献立



曜	日付		未満児おやつ	副 食	3時のおやつ
月		28	・牛乳 ・白い風船	・炒りどり ・青菜の白和え	・お茶 ・千草焼き
火	1	15	29 ・牛乳 ・ポイル人参	1・15) 南瓜のシチュー ・昆布のサラダ 29) ・魚フライ(ごまソース) ・キャベツ、きゅうり ・えのきのスープ	・ミルク ・クラッカー ・リンゴ
水	2	16	30 ・牛乳 ・たまごボーロ	・麻婆豆腐 ・三色なます	2) ・お茶 ・おにぎり 16・30) ・みたらし団子
木	3	17	31 ・牛乳 ・胡瓜のあっさり漬 け	・鶏の唐揚げカレー味 ・ざっくりサラダ ・ワカメスープ	3・17) ・ミニサラダ ・ヨーグルト 31) ・大学カボチャ
金	4	18	・牛乳 ・白い風船	・収穫鍋 ・もやしのごま和え	・ミルク ・えびせんミックス ・オレンジ
土	5	19	・牛乳 ・たべっこ動物	・シーチキンカレー ・大根の即席漬け	・クロワッサン
月	7	21	・牛乳 ・みかん缶	・野菜たっぷりスープ ・人参とツナのサラダ	・ホットケーキ
火			・8)牛乳 ・炒り卵	・8)お誕生会	・8)牛乳・スナックブレッド
水		23	・牛乳 ・バナナ	・豆腐ハンバーグ ・キャベツスープ	・9)ミルク・せんべい ・23)人参チーズ蒸しパン
木	10	24	・牛乳 ・黒ゴマきな粉ラス ク	・きのこ山のカレー ・ポパイサラダ ・パイ缶	・ミルク ・ベジたべる
金	11	25	・牛乳 ・マンナビスケット	・そうめん汁 ・わかめと胡瓜の酢の物	・フルーツヨーグルト
土	12	26	・牛乳 ・アンパンマンふんわり リコーン	・親子丼 ・きゅうりのスタミナ漬け	・ひとくちカステラ

☆お誕生会☆
10月8日 火曜日
(献立)

☆梅じゃこごはん
☆セサミフライドチキン
☆ポイル野菜 ☆豆腐のすまし汁

♡おやつ♡ ・牛乳 ・スナックブレッド

10がつうまれのおともだち
おたんじょうびおめでとう!

食中毒を防ぐお弁当



5つのPOINTをチェックしましょう!

- 1 おにぎりはラップでにぎる
- 2 しっかり加熱。作り置きはさける
- 3 冷ましてからふたをする
- 4 梅干や酢を使って、いたみにくくする
- 5 水けをよく切る