



10月の幼児食



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食		ご飯 ポパイのレバー 切干大根と小松菜のソテー なすのみそ汁	ご飯 たらのみそマヨ焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁 バナナ	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ 梨	ご飯 お好み焼き風卵焼き 小松菜のしらす和え 白菜のすまし汁 パン缶	
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	ピビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 柿	ご飯 鮭のパン粉焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 梨	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 オレンジ	ご飯 ぶりの角煮 れんこんとひじきのサラダ にらのみそスープ バナナ	
午前	14	15	16	17	18	19
昼食	スポーツの日		ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とちくわのごまマヨ和え かぶのみそ汁	キャロットライス 秋のドライカレー ブロッコリーの和風ツナサラダ さつま芋のイチゴジャム和え キャベツと玉ねぎのスープ オレンジ	
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	カレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	ご飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ なめこのみそ汁 パン缶	きのこご飯 さわらのもみじ焼き 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁	ご飯 納豆のみそ炒め かぼちゃの肉じゃが 青菜とえのきのすまし汁 梨	
午前	28	29	30	31		
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ 柿	さつま芋ご飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆和え わかめのみそ汁 バナナ	秋野菜のナポリタン かぼちゃとブロッコリーの和風あん きのこオクラのスープ	ロールパン かぼちゃグラタン ツナサラダ 梨		

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ☆10月は収穫の秋ですね。旬な食べ物をたくさん食べて体力をつけましょう♪



今月のおすすめメニュー

かぼちゃのあべかわ

かぼちゃの収穫時期は夏ですが、採れたては甘味がなく、貯蔵により甘味が増していくかぼちゃは秋ごろから一段とおいしくなります。
 砂糖で甘くしたきな粉と和えるだけで食べやすくなります♪