



# \* 10がつのこんだて \*



ひにち	ようび	よていこんだて				ざいりょうとそのはたらき			おやつ	
		パンごはん	おかず	くだもの	のみもの	ねつやちからになる	ちやにくになる	ちょうしをととのえる	10じ	3じ
1	げつ	ごはん	スタミナやきにくみそしる	キウイ	ぎゅうにゅう	ごはん	ぶたにく	ながねぎにら	せんべい	マドレーヌ
2	か	クロワッサン	マカロニグラタンはくさいスープ	バナナ	ぎゅうにゅう	パンマカロニ	ウインナーとりにく	はくさいたまねぎ	たまごパン	ジャムサンドせんべい
3	すい	ちゃめし	おでん	かき		ごはん	ウインナー	だいこんにんじん	せんべい	きよほうせんべいぎゅうにゅう
4	もく	むぎごはん	しろみざかなのなんぼんづけわかめのおかかあえ	メロン	ぎゅうにゅう	ごはん	かじき	ピーマンたまねぎ	クッキー	フルーツヨーグルト
5	きん	ごまごはん	とうふのちゅうかあんかけチーズ	パイナップル(かんづめ)		ごはん	ぶたにく	ちんげんさいたまねぎ	さつまけんぴ	せんべいクッキーぎゅうにゅう
6	ど	やきそば	だいこんとささみのスープ	きよほう	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぶたにくとりにく	キャベツだいこん	せんべい	ビスケットせんべい
9	か	こまつなパン	とりだんごのスープにだいこんサラダ	グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	パン	とりにくハム	はくさいながねぎ	せんべい	クッキーせんべい
10	すい	かやくごはん	あつやきたまごはくさいのあさづけ おすいもの	サンドケーキ		ごはん	とりにくたまご	にんじんきゅうり	ふがし	クリームサンドせんべいぎゅうにゅう
11	もく	けんちんうどん	こざかな	かき	ぎゅうにゅう	うどん	ぶたにく	はくさいながねぎ	クラッカー	おにぎり
12	きん	しらすごはん	ウインナーのしょうゆいためはりはりづけ ちゅうかコンスープ	キウイ		ごはん	ウインナーたまご	だいこんにんじん	せんべい	パイえびせんジュース
13	ど	ライむぎパン	クリームシチューもやしサラダ	パイナップル	ぎゅうにゅう	パンマカロニ	とりにくハム	きゅうりたまねぎ	ほんせん	ラスクせんべい
15	げつ	ドライカレー	にくだんごのケチャップあえ エリンギとアスパラのソテー	バナナ	ぎゅうにゅう	ごはん	ぶたにく	アスパラにんじん	サブレ	せんべいカステラ
16	か	くりごはん	ぶたにくのさっぱりにごもくひじき	きよほう		ごはん	ぶたにく	いんげんにんじん		クレープぎゅうにゅう
17	すい	ハンバーガー	フライドポテトやさいスープ	みかん	ぎゅうにゅう	パンじゃがいも	ぶたにく	キャベツたまねぎ	クッキー	チーズサンドせんべい
18	もく	あんかけかたやきそば	たことキャベツのちゅうかサラダ	キウイ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぶたにくたご	はくさいにんじん	せんべい	タルトせんべい
19	きん	ごはん	コロケ ミニトマトカレーふうみのきのコンソテー とんじる	メロン		ごはんじゃがいも	ぶたにく	ミニトマトだいこん	クッキー	あんばんぎゅうにゅう
20	ど	ごはん(やきのり)	ぶたにくとほうれんそうのみそいためとうがんスープ	グレープフルーツ		ごはん	ぶたにくとりにく	ほうれんそうたまねぎ	ゴフレット	せんべいカステラぎゅうにゅう
22	げつ	やながわふうどんぶり	おしゃぶりするめ	みかん		ごはん	ぶたにく	にんじんいんげん	せんべい	サブレせんべいぎゅうにゅう
23	か	バターロール	とりのからあげフレンチマカロニサラダ	ゼリー	ぎゅうにゅう	パンマカロニ	とりにくハム	にんじんきゅうり	おいものイラスト	せんべいビスケット
24	すい	ふりかけごはん	しょうがやきかふうあえ みそしる	パイナップル		ごはん	ぶたにく	ちんげんさいだいこん	サブレ	クッキーほんせんぎゅうにゅう
25	もく	クリームスープスパゲティ	じゃがいもフライ	きよほう	やさしいジュース	スパゲティじゃがいも	ベーコン	セロりにんじん	せんべい	いなりずし
26	きん	ごはん	まーぼーどうふバナナチップ	もも(かんづめ)	ぎゅうにゅう	ごはん	ぶたにく	にらたまねぎ	ビスケット	せんべいらムネ
27	ど	ひじきごはん	かじきのみぞれあんナムル	りんご		ごはん	かじき	ほうれんそうにんじん	せんべい	クリームサンドせんべいぎゅうにゅう
29	げつ	きのこカレー	バターコーンふくじんづけ	バナナ	ぎゅうにゅう	ごはんじゃがいも	とりにく	にんじんたまねぎ	ビスケット	バームクーヘンせんべい
30	か	しょくパン(ジャムつき)	ひとくちカツミモザサラダ	みかん	ぎゅうにゅう	パン	ぶたにくたまご	ブロッコリーきゅうり	せんべい	きなこだんご
31	すい	ごはん	まつかぜやきこまつなのびたし わかめスープ	アイスクリーム		ごはん	とりにく	こまつなながねぎ	ワッフル	クリームサンドせんべいぎゅうにゅう



10月2日は  
運動会の予行練習です。  
10時のおやつに  
全員ジュースが出ます。



### おいものレストラン (10月23日)

年長組さんが掘ったおいもを  
みんなでいただきます。  
◆メニュー◆  
☆大学芋 ☆ふかし芋 ☆麦茶



※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります。

○●延長保育用おやつ別途あります●○

○●水筒を忘れずにご持参下さい●○

おたんじょうび  
おめでとう  
誕生会  
☆31日☆

