



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳 あられ	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 ウエファース	4 牛乳 クッキー	5 牛乳 せんべい	6 幼児牛乳
昼食	油揚げと人参の 混ぜご飯 洋風呉汁 なすと豚肉の 味噌炒め オレンジ	ごはん 豆腐みそ汁 焼き鮭 きんぴら バナナ	納豆ごはん 里芋のみそ汁 厚焼き卵 凍り豆腐の煮物 りんご	ごはん 中華スープ きのこの マカロニグラタン ゼリー <small>みんなの登園日</small>	ハヤシライス さっぱり ポテトサラダ ぶどうジュース <small>みんなの登園日</small>	海苔佃煮ごはん 白玉麩の味噌汁 さんまのかば焼き 温野菜のサラダ ゼリー
午後	なし ビスケット	牛乳 野菜のケーキ	フルーツポンチ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	幼児牛乳 せんべい 
午前	8	9 牛乳 ビスケット	10 りんごジュース せんべい	11 牛乳 サブレ	12 牛乳 あられ	13 幼児牛乳
昼食	体育の日 	ごはん 五目みそ汁 ほっけ焼き魚 切干大根の炒め煮 パイン缶	カレー納豆ごはん えのきの味噌汁 焼肉 カニ風味サラダ ゼリー	のりふりかけごはん さつま芋の味噌汁 肉団子の野菜 あんかけ ゼリー	ツナふりかけごはん ココロスープ えびカツ 野菜のさっぱり漬け りんご	ごはん 大根の味噌汁 ぶりの照り焼き もやしの彩り和え ゼリー
午後		ぶどう 星たべよ	牛乳 たい焼き	いちご豆乳 せんべい	牛乳 グリーン ホットケーキ	幼児牛乳 せんべい
午前	15 牛乳 せんべい	16 牛乳 たまごボーロ	17 牛乳 ビスケット	18 牛乳 あられ	19 野菜ジュース せんべい	20 幼児牛乳
昼食	ひじきごはん なめこの味噌汁 さばのカレー焼き コールスローサラダ コンポート	わかめ御飯 中華スープ 若鶏のレモン煮 和風サラダ オレンジ 	ごはん すまし汁 さんまこってり煮 青菜と菊のおひたし バナナ	なめこうどん 焼きつくね 胡瓜の華風サラダ りんご	ごはん 南瓜のポタージュ ポークチャップ ゼリー	ごはん キャベツの味噌汁 厚焼き卵 青菜の海苔あえ ヨーグルト
午後	チーズ 柿	麦茶 いなり寿司 	牛乳 ふかし芋	牛乳 ジャガバター	牛乳 せんべい	幼児牛乳 せんべい
午前	22 牛乳 せんべい	23 牛乳 ビスケット	24 牛乳 たまごボーロ	25 牛乳 ウエファース	26 ぶどうジュース せんべい	27 牛乳
昼食	チキンカレーライス キャベツのサラダ 野菜ジュース	ごはん けんちん汁 さんまの塩焼き 南瓜煮 オレンジ	ごはん かぶの味噌汁 さつまいもと 鶏肉の甘辛煮 みかん	ごはん じゃが芋の味噌汁 親子煮 バナナ 金時豆	<small>誕生会</small> 焼きそば ポトフ風スープ かぼちゃサラダ 	ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが ゼリー
午後	牛乳 クッキー	牛乳 さつま芋クッキー	麦茶 カルシウムおにぎり	牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ケーキ	牛乳 せんべい
午前	29 牛乳 ビスケット	30 牛乳 パイ 	31 牛乳 あられ	目によいものを食べましょう 10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べ物には、南瓜や人参、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。 <small>目の愛護デー</small>		
昼食	ごはん えりんぎのスープ、 チキンナゲット パスタサラダ コンポート	ごはん 根菜の味噌汁 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 りんご	ごはん チキンスープ かぼちゃ型ハンバーグ オーロラサラダ ゼリー 			
午後	麦茶 大学芋	牛乳 メロンパン	牛乳 かぼちゃ蒸しパン			