

月	火	水	木	金	土
<b>31</b> 醤油ラーメン 南瓜の含め煮  パイン(みかん) 牛乳・マドレーヌ	<b>10月10日は「目の愛護デー」です</b> 目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を含むレバーや豚肉などがあげられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。食事を目で見楽しむためにも、目を大切にしましょう。			<b>例</b>  <b>園児共通献立</b>  <b>3時のおやつ</b>	<b>1</b> 五目うどん 小松菜ひじき和え  みかん(りんご) 牛乳・ビスケット
<b>3</b> ごはん 味噌汁(油揚げ・玉葱) 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーマヨネーズ和え キウイ(グレープフルーツ) 牛乳・ふかし芋	<b>4</b> ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) ヒレカツ チンゲン菜コーン和え りんご(オレンジ) 牛乳・南瓜ドーナツ	<b>5</b> バターロール スープ(豆腐・長葱) ハンバーグ 人参ピースグラッセ風 みかん(バナナ) ヨーグルト・鉄強化クラッカー	<b>6</b> ごはん 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのにり和え ぶどう(キウイ) 牛乳・大豆のケーキ	<b>7</b> ごはん 味噌汁(芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え バナナ(りんご) 牛乳・オレンジゼリー・ビスケット	<b>8</b> ジャーチャー麺 麦茶 ほうれん草お浸し 梨(キウイ) 牛乳・せんべい
<b>10</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>11</b> ぶりかけごはん 味噌汁(大根・ふのり) ツナ入りオムレツ 白菜のナムル 柿(グレープフルーツ) 牛乳・ミルクパン	<b>12</b> ごはん 味噌汁(小松菜・麩) ほっけのごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 バナナ(みかん) 牛乳・ビスケット	<b>13</b> ごはん 麦茶 チキンカレー 小松菜ごまつな和え 梨(オレンジ) 牛乳・豆パン・昆布	<b>14</b> ごはん 味噌汁(キャベツ・人参) かれい変わり揚げ ほうれん草納豆和え キウイ(グレープフルーツ) 牛乳・ジャムスコーン	<b>15</b> 五目うどん 小松菜ひじき和え  みかん(りんご) 牛乳・ビスケット
<b>17</b> 醤油ラーメン 南瓜の含め煮  パイン(みかん) 牛乳・マドレーヌ	<b>18</b> ごはん 味噌汁(豆腐・切干大根) ヒレカツ チンゲン菜コーン和え りんご(オレンジ) 牛乳・南瓜ドーナツ	<b>19</b> バターロール スープ(豆腐・長葱) ハンバーグ 人参ピースグラッセ風 みかん(バナナ) ヨーグルト・鉄強化クラッカー	<b>20</b> ごはん 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのにり和え ぶどう(キウイ) 牛乳・大豆のケーキ	<b>21</b> ごはん 味噌汁(芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え バナナ(りんご) 牛乳・オレンジゼリー・ビスケット	<b>22</b> ジャーチャー麺 麦茶 ほうれん草お浸し 梨(キウイ) 牛乳・せんべい
<b>24</b> ごはん 味噌汁(油揚げ・玉葱) 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーマヨネーズ和え キウイ(グレープフルーツ) 牛乳・ふかし芋	<b>25</b> ぶりかけごはん 味噌汁(大根・ふのり) ツナ入りオムレツ 白菜のナムル 柿(りんご) 牛乳・ミルクパン	<b>26</b> ごはん 味噌汁(小松菜・麩) ほっけのごま焼き ごぼうと人参の炒め煮 梨(オレンジ) 麦茶・鉄強化チーズ・きなこクッキー	<b>27</b> ごはん 麦茶 チキンカレー 小松菜ごまつな和え バナナ(みかん) 牛乳・せんべい	<b>28</b>  <b>誕生会</b>  <b>29</b> ごはん 味噌汁 秋の味覚! 炊き込みご飯 ミニ松風焼き サラダ 果物2種 牛乳・いちご豆乳プリン	ミートソーススパゲティ 麦茶 胡瓜中華和え みかん(柿) 牛乳・せんべい

☆1~2歳児：午前のおやつに牛乳と( )内の果物を提供します。  
 ☆献立は入荷の都合により変更する場合があります。