

# 10月の献立予定表

2024 多伎こども園

月	火	水	木	金
	1 麦ごはん 焼きさばのカレーあんかけ 切干し大根のサラダ さつま芋のみそ汁	2 ◎ お弁当の日 	3 麦ごはん ひじきの炒り豆腐 小松菜のお浸し 里芋のみそ汁	4 パン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとわかめのサラダ かぼちゃの豆乳スープ
	きなこ豆	ツナサンド	キャロットケーキ	さつま芋ごはん
7 ごはん 松風焼き あっさりサラダ のっぺい汁	8 ◎ さんまパーティー ゆかりおにぎり 焼きさんま 豚汁	9 ごはん コーン団子 白菜のごま和え 大根とわかめのみそ汁	10 塩ラーメン かぼちゃのそぼろあんかけ もやしと小松菜のナムル	11 ◎ 青空給食 パン ポークチャップ ツナサラダ さつま芋の甘煮 ブロccoli
クラッカーサンド	ラスク	里芋団子	鶏ごぼうおにぎり	レモンケーキ
14 ◎ スポーツの日 	15 麦ごはん カレイのパン粉焼き もやしと切干しのツナサラダ 小松菜となめこのみそ汁	16 ◎ ふるさと食の日 ごはん 鶏肉ときのこの香味焼き 大根ときゅうりのサラダ さつま芋と里芋のみそ汁	17 ◎ 誕生日会 ハッシュドポークライス 切干し大根とひじきサラダ 粉ふき芋	18 パン タンドリーチキン グリーンサラダ 豆腐とわかめのスープ
	フルーツポンチ	とうもろこし	バースデーケーキ	簡単ピザ
21 ◎ かみかみ & 健康メニュー ごはん 焼きししゃも 中華きゅうり わかめの卵スープ	22 栗ごはん ちくわの梅マヨ焼き ほうれん草の白和え かぼちゃとなすのみそ汁	23 ごはん 牛肉のチャプチェ 切干し大根のサラダ 豆腐と花麩のすまし汁	24 ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのマリネ 白菜の中華スープ	25 パン ペンネミート アスパラサラダ さつま芋のスープ
ヨーグルトあえ	黒ごまケーキ	おさつチーズ蒸しパン	きな粉ラスク	サモサ
28 麦ごはん 鮭のごまみそ焼き 春雨の酢の物 小松菜となめこのみそ汁	29 きのごカレーうどん じゃがいものたらこ和え きゅうりとトマトのサラダ	30 ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと揚げのサラダ あさりスープ	31 ごはん 牛肉と小松菜の炒め物 ブロccoliのピーナッツ和え なすと玉ねぎのみそ汁	
マカロニきな粉	玄米フレーククッキー	おからレーズンクッキー	ふかし芋	

- 毎日、デザートにフルーツがついています
- 毎日、牛乳を飲んでいきます
- 都合により、献立内容を変更することがあります



- 2日・・・お弁当の日
- 8日・・・さんまパーティー
- 11日・・・青空給食
- 16日・・・ふるさと食の日
- 17日・・・誕生日会
- 22日・・・カミカミ & 健康メニュー



- さつまいも・さといも
- きのこ類
- じゃがいも
- さんま
- 梨・柿・リンゴなど

