



日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	月	醤油ラーメン 柿	焼豚・たまご なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・長ねぎ わかめ・柿	ラーメン	牛乳 おかし	
2	火	チーズの子キンミルフィーユカツ キキャベツ 粉吹き芋 わかめと玉ねぎの味噌汁 パナナ	チキンカツ・チーズ 牛乳	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・パナナ	ごはん・じゃがいも 砂糖・油	牛乳 おかし	
3	水	煮魚 いんげん炒め かぼちゃ煮 ウインナー しめじと油揚げの味噌汁 オレンジ	赤魚・ポークピッツ 油揚げ・大角・牛乳	いんげん・人参・かぼちゃ しめじ・オレンジ	パン・ごま 砂糖・糸こん	牛乳 おかし	
4	木	焼き栗コロッケ ホイコーロー きゅうりサラダ 春雨とほうれん草のスープ ぶどう	焼き栗コロッケ 豚肉・牛乳	キャベツ・ピーマン・きゅうり ほうれん草・ぶどう	ごはん・油 春雨	牛乳 おかし	
5	金	玉子焼き 肉野菜炒め トマト じゃがいもとわかめの味噌汁 りんご	豚肉・たまご 牛乳・わかめ	もやし・人参・きやべつ・ピーマン 玉ねぎ・トマト・りんご	ごはん・砂糖 じゃがいも	牛乳 おかし	
6	土	＜参観日＞十和田バラ焼き 人参しりしり ブロッコリー チーズ 大根となめこの味噌汁 パナナ	豚肉・卵 豆腐・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・大根 なめこ・パナナ	ごはん・チーズ 砂糖・油	牛乳 おかし	
9	火	焼売 春雨サラダ 小松菜お浸し わかめと板麩の味噌汁 オレンジ	焼売・ハム・しらす 牛乳	きゅうり・人参・小松菜 わかめ・オレンジ	春雨・ごはん 板麩	牛乳 おかし	
10	水	さんまの蒲焼 白菜のなめたけあえ トマト ウインナー もやしと油揚げの味噌汁 りんご	さんま・ウインナー 油揚げ・牛乳	白菜・トマト・もやし なめたけ・りんご	ごはん・砂糖 ごま	ヨーグルト おかし	
11	木	♪ 愛情弁当 ♪				かぼちゃのサーターアンダギー アンパンマンジュース	
12	金	いかリングフライ 野菜のごま和え 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 パナナ	いかリング・煮豆 油揚げ・牛乳	キャベツ・人参・アスパラ 大根・パナナ	ごはん 油・ごま	牛乳 おかし	
13	土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	
15	月	ちゃんぽん風スープ 枝豆 柿	豚肉・なると・えび 枝豆・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・きくらげ ミニトマト・青のり・柿	ごはん・油 天ぷら粉	牛乳 おかし	
16	火	酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま きのこと豆腐味噌汁 りんご	唐揚げ・板かま 豆腐・ツナ・牛乳	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・えのき・りんご	ごはん 油	牛乳 おかし	
17	水	魚のムニエル ひじき煮 卵豆腐 大根と人参の味噌汁 パナナ	さば・卵豆腐・大角天 油揚げ・牛乳	人参・ひじき・もやし さざげ・大根・人参・パナナ	ごはん・砂糖・油 糸こん・小麦粉	牛乳 おかし	
18	木	たれ付肉団子 ほうれん草ピーナッツ和え きのこスパ ミニトマト かき玉スープ 梨	たれ付き肉団子 卵・牛乳	ほうれん草・しめじ・玉ねぎ ミニトマト・えのき・梨	スパゲティ 砂糖・パン	牛乳 おかし	
19	金	田舎汁 ポテトサラダ 納豆 オレンジ	とり肉・豆腐・納豆・ツナ うずらの卵・牛乳	人参・ごぼう・かぼちゃ 長ネギ・きやべつ・オレンジ	糸こん・ごはん じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 おかし	
20	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	
22	月	肉うどん りんご	豚肉・たまご かまぼこ・牛乳	ほうれん草・ねぎ りんご	うどん 砂糖	牛乳 おかし	
23	火	五目卵焼き オクラとなめたけ和え ハム 味のり 豚汁風味味噌汁 パナナ	とりひき・芽ひじき・たまご ハム・豚肉・牛乳	人参・いんげん・しいたけ オクラ・なめたけ・玉ねぎ・パナナ	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
24	水	アジフライ ほうれん草のごま和え トマト キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	アジフライ・油揚げ 牛乳	ほうれん草・トマト キャベツ・オレンジ	ごはん・ピーナッツ 油	牛乳 おかし	
25	木	＜お誕生会＞フライドチキン えびピラフ グラタン ブロッコリー 野菜スープ りんごプリン	フライドチキン・チーズ 牛乳・えび	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー コーン・キャベツ・人参・りんご	ごはん・マカロニ 小麦粉・バター	ヤクルト ケーキ	
26	金	肉じゃがが 板かま わかめときゅうりの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 柿	牛肉・板かま・豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・きゅうり・わかめ ミニトマト・なめこ・柿	ごはん・糸こん じゃがいも・砂糖	牛乳 おかし	
27	土	キーマカレー わかめサラダ 福神漬け 果汁	とり肉・たまご わかめ・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・福神漬け きゅうり・トマト・わかめ・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	
29	月	せんべい汁 ちくわの磯揚げ オレンジ	鶏肉・ちくわ 枝豆・牛乳	大根・人参・ねぎ・ごぼう・青のり 舞茸・椎茸・白菜・オレンジ	ごはん・糸こん せんべい・油	ジョア おかし	
30	火	とり天 コールスロー 人参煮 もずくと豆腐の味噌汁 パナナ	鶏肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ・きやべつ・人参 コーン・もずく・パナナ	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
31	水	焼き魚 白和え 白菜の浅漬け キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	鮭・豆腐 油揚げ・牛乳	ほうれん草・人参・椎茸 白菜・きゅうり・キャベツ・りんご	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。

◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし秋の美味しいものを味わってみてくださいね

- ★10月6日は参観日です。
- ★10月11日は愛情弁当の日です。
- ★10月25日はお誕生会です。以上児さんはごはんいきりません。



サーターアンダギー・・・サーターアンダギーは沖縄の揚げ菓子で球状のドーナツです。沖縄の方言で
サーターは砂糖。アンダギーは油で揚げたものという意味です。縁起のいいお菓子とされています。