



# 10月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前のおやつ	毎年10月は国が定める「食品ロス削減月」				1	はちや棒	2	ごさかなせんべい				
昼食	<p>10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。</p> <p>食品ロスを減らすために、できる事から始めよう！</p>						<p>ごはん 味噌汁（山東菜） チキンチャップ 野菜炒め</p> <p>ごはん 豚汁（じゃが芋） 白菜とひき肉のあんとしりんご</p>					
3時のおやつ	<p>さん 3ないルール</p> <p>「買いすぎない」「作りすぎない」「もったいない」</p>				<p>亀の甲せんべい 梨 ミルク</p>		<p>トースト ミルク</p>					
午前のおやつ	4	胚芽ビスケット	5	ごさかなせんべい	6	野菜スティック	7	ヨーグルト	8	ハーベストセサミ	9	全粒粉クラッカー
昼食	<p>ごはん じゃが芋とコーンのスープ 豚肉のピカタ 黄桃 もやし中華風和え物</p>		<p>麦ごはん 油味噌 アーサー入りゆし豆腐 厚焼き玉子 おくらの土佐和え</p>		<p>スタミナ丼 味噌汁（白菜） 野菜のごま和え パイン缶</p>		<p>ごはん 納豆みそ 味噌汁（キャベツ） 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ</p>		<p>麦ごはん 味噌汁（大根） レバーフライ みかん缶 モーウイのサラダ</p>		<p>鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ シークアサーゼリー</p>	
3時のおやつ	<p>スイートポテト バナナ ミルク</p>		<p>ココアマフィン ミルク</p>		<p>もずく天ぷら ミルク</p>		<p>黒糖くずもち ミルク</p>		<p>ヨーグルト ウエハース 梨</p>		<p>ミルク きな粉サンド</p>	
午前のおやつ	11	ビスコ	12	焼き芋	13	はとむぎおこし	14	棒チーズ	15	バナナ	16	まがりせんべい
昼食	<p>チキンカレー きゅうりの和え物 乳酸菌飲料</p>		<p>ごはん 沖縄風味味噌汁 肉じゃが 黄桃 白菜の和え物</p>		<p>タコライス コーンスープ ブロッコリーのサラダ（ツナ）</p>		<p>ごはん 味噌汁（油揚げ） お魚ハンバーグ キャベツのサラダ（ゆずドレッシング）</p>		<p>お子様ランチ ミネストローネ 鶏ささ身のデルモニコ きゅうりの和え物</p>		<p>焼きそば コーンスープ 中華風サラダ ジョアプレーン</p>	
3時のおやつ	<p>バナナケーキ ミルク</p>		<p>桑茶ちんすこう りんご ミルク</p>		<p>アメリカンマフィン ミルク</p>		<p>もちもちポールドーナツ ミルク</p>		<p>ホットケーキ 牛乳</p>		<p>おにぎり（さつまいもご飯） お茶・麦茶</p>	
午前のおやつ	18	豆乳（フルーツ味）	19	カル鉄スティック	20	ぶどうゼリー（Fe）	21	丸ボウロ	22	動物ビスケット	23	カル鉄スティック
昼食	<p>ロールパン クリームシチュー（白菜） コールスローサラダ バナナ</p>		<p>ごはん ソーキ汁 麩チャンブルー パパイヤの和え物</p>		<p>ごはん 納豆 味噌汁（麩） 鶏肉と蓮根の甘酢炒め パイン缶</p>		<p>麦ごはん 味噌汁（冬瓜） さんまの蒲焼 春雨の和え物 トマト</p>		<p>ごはん 味噌汁（えのき） 鶏肉のカップ焼き みかん缶 ほうれん草のナムル</p>		<p>三色ごはん 味噌汁（なす） バナナ1/2本</p>	
3時のおやつ	<p>味噌おむすび 乱切りきゅうり 桑茶</p>		<p>グラノーラクッキー バナナ ミルク</p>		<p>スコーン ミルク</p>		<p>焼き芋 ミルク</p>		<p>ビスコ りんご ミルク</p>		<p>芋けんぴ ミルク</p>	
午前のおやつ	25	バナナ	26	カルシウムせん	27	クラッカー	28	ひじきスティック	29	マリービスケット	30	ハーベストセサミ
昼食	<p>秋野菜カレー 千切り大根のサラダ フルーチェ</p>		<p>ごはん 味噌汁（小松菜） チキン南蛮 もやし炒め パイン缶</p>		<p>ソーキそば 野菜炒め ジョアプレーン</p>		お弁当の日		<p>ごはん 味噌汁（ほうれん草） てりやきチキン 黄桃 ブロッコリーマヨ和え</p>		<p>ツナ卵サンド マッシュルームスープ ミルク</p>	
3時のおやつ	<p>肉まん ミルク</p>		<p>さつま芋蒸パン ヨーグルト</p>		<p>わかめおむすび 棒チーズ 桑茶</p>		<p>ケーキ ミルク</p>		<p>黒棒 柿 ミルク</p>		<p>おにぎり（ごまみそ焼き） お茶・麦茶</p>	