１０月の献立表

	月	火	水	木	金
午前	牛乳　かあさんケット	牛乳　ベビーせんべい	牛乳　ウエハース	牛乳　ビスケット	牛乳　せんべい
		1	2	3	4
昼食		焼肉丼 味噌汁（厚揚げ・長ネギ） ほうれん草のおひたし 梨	ごはん 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 白身魚の磯あんかけ 里芋といんげんのゴマ和え もも缶	サンドイッチ （ツナサラダ・ジャム） 肉団子入り野菜スープ バナナ	ごはん 味噌汁（大根・葉ねぎ） さんまの竜田揚げ 胡瓜と竹輪の酢の物 ミニゼリー
15時		みかんゼリー	マカロニナポリタン	コーン茶飯おにぎり	じゃが芋のお焼き
	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 味噌汁（お麩・ニラ） 肉豆腐 ビーフンサラダ ミニゼリー	ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） さばの塩焼き ひじきの煮物 パイン缶	焼きそば しゅうまい ゆでブロッコリー ミニゼリー	穀物ロール チンゲン菜と卵のスープ カレイのムニエル カリフラワーのカレーサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（油揚げ・玉ねぎ） 鶏肉の照り焼き 小松菜のシラス和え もも缶
15時	豆乳きなこ蒸しパン	チーズトースト	プリン	味噌おにぎり	大学芋
	14	15	16	17	18
昼食	☆体育の日☆ 	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） ポークチャップ ほうれん草の磯辺和え ミニゼリー	ごはん 味噌汁（豆腐・なめこ） さわらの照り焼き かぼちゃサラダ みかん缶	ホワイトブレット コーンスープ タンドリーチキン キャベツとベーコンのソテー バナナ	☆お誕生会☆
15時		マーラーカオ	ビーフン	じゃこおにぎり	お麩のラスク
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・白菜） 鮭のバターしょうゆ焼き 胡瓜とささみのゴマ酢和え ミックスフルーツ	☆即位礼正殿の 儀の行われる日☆ 	あんかけうどん ワカメとシラスの玉子焼き 牛乳 ミニゼリー	胚芽ロールパン キャベツのスープ チリコンカン ほうれん草とコーンのソテー パイン缶	ごはん 味噌汁（豆腐・長ネギ） さんまの梅煮 スパゲティサラダ ミニゼリー
15時	フライドポテト		フルーツヨーグルト	わかめおにぎり	きなこマカロニ
	28	29	30	31	
昼食	ごはん 清まし汁（お麩・わかめ） サバの味噌煮 もやしの彩和え ミニゼリー	キーマカレー 春雨の中華サラダ 牛乳 バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・えのき） 豚肉の生姜炒め 小松菜と竹輪のゴマ和え ミニゼリー	レーズンパン まいたけのスープ 鶏のチーズパン粉焼き ブロッコリーと卵の和風サラダ ミニゼリー	
15時	いちごクリームサンド	ホットケーキ	すいとん汁	ひじきおにぎり	

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

運動の前にエネルギー補給

秋は体育の日もあり、体を動かすのに気持ちのよい季節です。園でも運動会の練習に連日励んでいます。運動にはエネルギーが必要ですが、その元となる糖質（ごはんやパン、いも類など）は消化からエネルギーになるまでに２時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。