





## 10月もみじの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火			コッペパン マカロニグラタン こぶき芋 グリーンサラダ ごぼうのスープ		★肉みそおにぎり
2	水			ごはん 魚のもみじ焼き（赤魚） もやしのカレーソテー カラフル胡麻和え 麩のみそ汁		豆腐きなこもち
3	木			まごはやさしいごはん 豆腐ナゲット なすのみそ汁 ●果物（りんご）	 	スコーン 牛乳
4	金			雑穀ごはん とん平焼き あみ大根 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		肉まん風蒸しパン
5	土					
6	日					
7	月			ごはん ししゃもの素焼き なすの肉みそ炒め 野菜のごま和え ばち汁		おたのしみ 牛乳
8	火	1歳6か月児健康診査 		食パン レンコン入りミートローフ かぼちゃの甘煮 フレンチサラダ ジュリアンスープ		さつま芋の揚げ饅頭 牛乳
9	水			ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー おからサラダ もずくのすまし汁		フルーツヨーグルト
10	木	3歳児健康診査 		親子丼 キャベツとなすのもみ漬け 果物（りんご）		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金			赤米 筑前煮 ●田作り わかめの酢の物 油揚げのみそ汁		●カレーチーズラスク 牛乳
12	土					
13	日					
14	月			スポーツの日		
15	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 豆乳シチュー		●みたらし団子
16	水			ごはん 鮭の塩焼き 五目春雨 ●水菜の梅おかか和え じゃが芋のみそ汁	 	黒糖パン 牛乳

17	木			ピビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き
18	金			さつまいもご飯 ●チキンチキン <u>ごぼう</u> 柿なます なめこのみそ汁 果物 ( <u>みかん</u> )	 	★和風パフェ
19	土	土曜療育				
20	日					
21	月			ごはん 豚のしょうが焼き 卵の花 ●しょぼろ納豆 わかめのみそ汁		
22	火			食パン 鶏肉と根菜の黒酢あん ピーマンソテー コーンサラダ 豆腐のスープ	 	大根葉のおにぎり
23	水			ごはん 魚のフライタルタルソース ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜のみそ汁		大根もち
24	木			牛肉ごぼうご飯 もやしとちくわの和え物 具だくさんのみそ汁 ●果物 (りんご)	 	●野菜と煮干しの磯辺焼き
25	金			麦ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドーフ) 金時豆の煮物 大根と小松菜の塩昆布和え 中華コーンスープ		ジャムサンド 牛乳
26	土					
27	日					
28	月			ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮っころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳
29	火	乳児健康診査 		コッペパン チリコンカン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉のきのこポタージュ	 	●五平餅
30	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 赤魚のねぎソース きんぴら <u>ごぼう</u> ●青菜とりんごの黒ごま和え 花切り大根のみそ汁	 	★高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳
31	木	育児相談 		秋の実りカレー ハワイアンサラダ 果物 ( <u>柿</u> )		かぼちゃクッキー 牛乳

ごはんの日   
 パンの日   
 赤警市保健行事   
 新メニュー ★

夕食もりもりデー   
 旬の食材(下線)  
 かみかみメニュー(●)

\*食材などの都合により献立を変更することがあります