

ご飯の日 🍚

パンの日 🍞

夕食もりもりデー 🍽️

カミカミメニュー(●) 😊

旬の食材(下線) 🍷

赤磐市保健行事 🏠

* 食材などの都合により献立を変更することがあります。

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	水	1歳6か月健康診査 🏠	🍚	ごはん さごしの西京焼き 大根の煮物 わかめの和え物 のっぺい汁	😊	●じゃこかりんとう 牛乳
2	木		🥬	赤山おこわ 野菜の塩昆布和え 長ねぎの赤だし バナナ		ぶどうゼリー シガーフライ
3	金		🍚	黒米ごはん すき焼き風煮物 こぶき芋 しらたきサラダ えのきのみそ汁		イタリアンラスク 牛乳
4	土					
5	日					
6	月		🍚	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 厚揚げのうま煮 めかぶの和え物 里芋のみそ汁		おたのしみ 牛乳
7	火		🍞	コッペパン 豆腐入りミートローフ かぼちゃとレーズンの甘煮 コールスローサラダ ジュリアンスープ	👍	ハリハリおにぎり
8	水	3歳児健康診査 🏠	🍚	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮付け キャベツのおかか和え のりのすまし汁	👍	チーズケーキ 牛乳
9	木		🍲	他人井 梅ドレサラダ りんご	👍 😊	●あげびっぴ 牛乳
10	金		🍚	もち麦ごはん 豚肉のカレー風味焼き 炊き合わせ 青菜とえのきのポン酢和え わかめのみそ汁		ミルクくずもち
11	土					
12	日					
13	月	スポーツの日				
14	火		🍞	食パン 豚肉のマーマレード焼き わかめとコーンのソテー 切り干しサラダ ごぼうスープ	👍	さつまいもの揚げ饅頭
15	水		🍚	ごはん ●ししやもの南蛮漬け 筑前煮 キャベツと蒸し鶏の和え物 大根のみそ汁	😊	塩焼きそば

16	木			チャーハン 豆もやしのナムル チンゲン菜のスープ バナナ		人参カップケーキ
17	金			さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます もずくのみそ汁 みかん	 	フルーツロールケーキ
18	土					
19	日					
20	月			ごはん 豚肉と納豆の炒め物 ごまめ 小松菜の和え物 なめこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
21	火			コッペパン マカロニグラタン さつまいものレモン煮 キャロットサラダ チンゲン菜とえのきの雑穀 スープ		梅ゆかりおにぎり
22	水			ごはん 煮魚 ●きんぴらごぼう 五目和え 油揚げのみそ汁		スコーン 牛乳
23	木	歯科検診		肉みそ炊き込みご飯 キャベツのもみ漬け かみなり汁 柿		りんごクッキー 牛乳
24	金			雑穀ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーかりんとう もやしとひじきの酢の物 あさりのみそ汁		●シナモンラスク 牛乳
25	土					
26	日					
27	月			ごはん 鶏肉の照り焼き しらたきと人参の炒め物 キャベツの山くらげ和え 麩のみそ汁		おたのしみ 牛乳
28	火	乳児健康診査 		食パン キッシュ 野菜のコンソメ煮 海藻サラダ 豆乳シチュー		さつまいもスティック 牛乳
29	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 鯖のカレー風味焼き 高野豆腐とひじきの煮物 ●はりはり漬け 小松菜のみそ汁		●コンコンブル 牛乳
30	木			秋の実りホワイトカレー ツナサラダ ●りんご	 	★●米粉のチュロス
31	金	育児相談 		麦ごはん 家常豆腐(チャーチャンドウフ) 煮っころがし ブロッコリーのしらす和え		ハロウィンマフィン 牛乳