



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未 満 児	<p>◇10月の目標 「魚」をおいしく食べましょう</p> <p>肉に偏らず魚や豆製品を食べることで生活習慣病と関連がある脂質の質や量のバランスがよくなります。喫食機会を増やし食べ慣れることが大切です。</p> <p>◇「お弁当の日」を再開します (10月~3月毎月1回実施)</p> <p>親子のふれあいを目的としています。ご協力をよろしくお願い致します。</p>			1	2	3
昼 食	<p>豆腐舞茸ハンバーグ、ほうれん草とツナのごま酢和え、みそ汁(大根)、りんご</p>			<p>15夜</p> <p>鮭のキノコあんかけ、かぼちゃとマカロニのサラダ、豆腐みそ汁(ワカメ)、オレンジ</p>	<p>たっぷり野菜のひつつみ汁、くだもの、ヨーグルト</p>	
午 後	<p>牛乳、ふかし芋</p>			<p>五目おにぎり、ハトムギ茶</p>	<p>牛乳、ビスケット</p>	
未 満 児	5	6	7	8	9	10
昼 食	<p>炒り卵、根菜の鶏そぼろ煮、納豆(ひじき)、みそ汁(キャベツ)、りんご</p>	<p>サバのパン粉焼き、すき昆布とじゃが芋のお煮つけ、豆腐みそ汁(玉ねぎ)、オレンジ</p>	<p>ドライビーンズ、いちょう大根のツナ炒め、みそ汁(じゃが芋)、りんご</p>	<p>手づくりシウマイ、人参とレンコンの金平煮、みそ汁(小松菜)、バナナ</p>	<p>竹輪のカレー揚げ、ほうれん草の小魚和え、あさりのクラムチャウダー、オレンジ</p>	<p>シーフード焼きそば、くだもの、ヨーグルト</p>
午 後	<p>牛乳、栗まんじゅう</p>	<p>ミロミルク、きな粉トースト</p>	<p>スキムミルク、黒ゴマとクルミのクッキー</p>	<p>牛乳、南部せんべい</p>	<p>ケチャップスパゲッティ、ハトムギ茶</p>	<p>牛乳、クラッカー</p>
未 満 児	12	13	14	15	16	17
昼 食	<p>スクランブルエッグ、肉じゃが、納豆(なめたけ)、みそ汁(ほうれん草)、オレンジ</p>	<p>鮭のみそ焼き、キャベツとコーンのボン酢和え、芋の子汁、りんご</p>	<p>秋のかき揚げ大丼、鶏の甘酢煮、花野菜サラダ、豆腐みそ汁(油揚げ)、洋梨のゼリー</p>	<p>健康診断</p> <p>ハヤシカレー、ウインナー、ばんさんすう、みそ汁(大根)、りんご</p>	<p>親子遠足 (花巻広域公園)</p> <p>お弁当の日</p>	<p>あんかけ野菜うどん、くだもの、ヨーグルト</p>
午 後	<p>スキムミルク、甘酒蒸しパン</p>	<p>牛乳、おせんべい</p> <p>職員会議</p>	<p>ショア、ミレービスケット</p>	<p>牛乳、りんごジャムサンド</p>	<p>牛乳、おせんべい</p>	
未 満 児	19	20	21	22	23	24
昼 食	<p>厚焼きたまご(ねぎ)、大根とサバ缶の中煮、納豆(ひじき)、みそ汁(じゃが芋)、オレンジ</p>	<p>エビフライ・タルタルソース、キャベツとキノコのお煮つけ、豆腐みそ汁(ワカメ)、りんご</p>	<p>高野豆腐のオランダ煮、人参しりしり、かぼちゃのクリームシチュー、バナナ</p>	<p>交通安全指</p> <p>やわらかトンカツ、ヒジキと大豆のお煮つけ、みそ汁(小松菜)、りんご</p>	<p>プリ大根、五目白和え、みそ汁(じゃが芋)、オレンジ</p>	<p>野菜たっぷり肉うどん、くだもの、ヨーグルト</p>
午 後	<p>牛乳、きりせんしょ</p>	<p>ミロミルク、スイートポテト</p>	<p>もち麦入り青菜おにぎり、型抜きチーズ、ハトムギ茶</p>	<p>給食検討会議</p> <p>牛乳、南部せんべい(豆)</p>	<p>ミロミルク、抹茶バナナケーキ</p>	<p>牛乳、ビスケット</p>
未 満 児	26	27	28	29	30	31
昼 食	<p>かに玉風卵焼き、かぼちゃと小豆の煮物、納豆(なめたけ)、みそ汁(小松菜)、りんご</p>	<p>サンマのかば焼き、ゴボウ入りサラスパサラダ、みそ汁(じゃが芋)、バナナ</p>	<p>大豆入りカレー、ウインナー、切り干し根の炒め煮、みそ汁(キャベツ)、りんご</p> <p>総合避難訓練</p>	<p>鶏のから揚げ、大根とさつま揚げのお煮つけ、中華風なめこスープ、オレンジ</p>	<p>サバの味噌煮、ほうれん草とコーンのごま和え、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ</p>	<p>肉味噌スパゲッティ、くだもの、ヨーグルト</p>
午 後	<p>牛乳、きな粉むしパン</p>	<p>牛乳、バウムクーヘン</p> <p>保育士会議</p>	<p>ショア、ポパイホットケーキ</p>	<p>牛乳、小魚せんべい</p>	<p>スキムミルク、ころころパンブキン</p>	<p>牛乳、おせんべい</p>

