おひるごはんとおやつ　10月

日	曜	主食	３歳未満児 午前おやつ	副食	午後おやつ
1	火	三分づき米 五分づき米	お茶 せんべい	・魚の塩麹焼き ・かぼちゃの味噌汁 ・納豆和え　・巨峰	お茶 りんごゼリー
2	水	三分づき米 五分づき米	お茶 昆布	・青じそ豆腐ハンバーグ ・じゃがいもの味噌汁 ・キャベツの磯和え　・梨	お茶 わらびもち
3	木	三分づき米 五分づき米	お茶 あられ	・高野豆腐のフライ ・ずいきの味噌汁 ・大根の梅肉和え　・巨峰	豆乳 マーラーカオ
4	金	三分づき米 五分づき米	お茶 芋けんぴ	・さばの味噌煮 ・豆腐のすまし汁 ・きんぴらごぼう　・梨	お茶 せんべい
7	月	五分づき米	お茶 せんべい	・チキンカレー ・野菜のピクルス ・福神漬け　・巨峰	豆乳 おさつステック
8	火	三分づき米 五分づき米	お茶 昆布	・豚肉の生姜焼き ・油揚げの味噌汁 ・ポテトサラダ　・りんご	お茶 マシュマロおこし
9	水	三分づき米 五分づき米	お茶 芋けんぴ	・揚げ出し豆腐 ・白菜の味噌汁 ・キャベツのゆかり和え　・梨	豆乳 いちご蒸しパン
10	木	三分づき米 五分づき米	お茶 おかき	・鶏肉のさっぱり煮 ・たまねぎの味噌汁 ・大根の昆布和え　・巨峰	お茶 ほうじ茶ケーキ
11	金	三分づき米 五分づき米	お茶 あられ	・魚のしょうゆ麹焼き ・大根の味噌汁 ・ひじきの炒め煮　・りんご	お茶 せんべい
12	土	五分づき米	お茶 せんべい	・鶏肉とねぎの照り焼き丼 ・なすの味噌汁 ・ブロッコリー　・梨	お茶 おかき
15	火	五分づき米	お茶 あられ	・トマトとひき肉のハヤシライス ・かぼちゃサラダ ・ブロッコリー　・柿	お茶 きなこ団子
16	水	三分づき米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・さつまいもと納豆のかき揚げ ・キャベツの味噌汁 ・きゅうりとちくわの酢の物　・梨	お茶 せんべい
17	木	三分づき米 五分づき米	お茶 昆布	・鶏肉の照り焼き ・水菜の味噌汁 ・ごぼうサラダ　・りんご	お茶 ココアプリン
18	金	三分づき米 五分づき米	お茶 昆布	・いかのかりん揚げ ・大根の味噌汁 ・白菜のおひたし　・梨	お茶 干し芋
19	土	五分づき米	お茶 芋けんぴ	・高野豆腐のそぼろ丼 ・にんじんと小松菜のナムル ・豚汁　・漬物　・りんご	お茶 あられ
21	月	五分づき米	お茶 おかき	・里芋カレー ・海藻サラダ ・らっきょう　・柿	お茶 すはま
22	火	三分づき米 五分づき米	お茶 あられ	・魚の蒲焼き ・さつまいもの味噌汁 ・わかめの酢の物　・りんご	お茶 豆乳もち
23	水	三分づき米 五分づき米	お茶 せんべい	・がんもどきの煮物 ・わかめの味噌汁 ・青菜のしらす和え　・柿	豆乳 ココア蒸しパン
24	木	三分づき米 五分づき米	お茶 あられ	・おさつコロッケ ・なめこの味噌汁 ・もやしとニラのナムル　・りんご	お茶 白玉小豆
25	金	三分づき米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・和風ハンバーグ ・チンゲンサイの味噌汁 ・コールスロー　・みかん	お茶 マスカットゼリー
26	土	五分づき米	お茶 昆布	・きのこピラフ ・米粉のホワイトソース ・ポテトサラダ　・りんご	お茶 せんべい
28	月	三分づき米 五分づき米	お茶 せんべい	・麻婆豆腐 ・えのきの味噌汁 ・キャベツのレモン和え　・りんご	豆乳 抹茶ドーナツ
29	火	三分づき米 五分づき米	お茶 あられ	・魚の塩焼き ・小松菜の味噌汁 ・切り干し大根の炒り煮　・柿	お茶 干し芋
30	水	栗ご飯	お茶 きなこ棒	・油淋鶏 ・秋野菜ポトフ ・春雨サラダ　・みかん	紅茶 パンプキンケーキ
31	木	三分づき米 五分づき米	お茶 昆布	・塩麹肉じゃが ・水菜の味噌汁 ・小松菜のおひたし　・りんご	お茶 焼き味噌おにぎり

※ 主食は、上段が三歳以上児　下段が未満児です。