

2025年度

10月献立表

あひる・うさぎ組

月	火	水	木	金	土		
10月の果物 ・りんご ・梨 ・バナナ ・キウイ ・オレンジ ・パイナップル ・柿		1日 ごはん チキンカツ ブロッコリーおかか和え オニオンコンスープ 果物 牛乳 ジャージャー麺	2日 ごはん さつま芋のカレー 小松菜ツナ和え スープ (卵・小葱) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	3日 ふりかけごはん たらの香味焼き 白菜しめじ和え 味噌汁 (油揚げ・玉葱) 果物 牛乳 ごまマフィン	4日 ナポリタン 麦茶 白菜おかか和え 果物 牛乳 クラッカー		
		6日 ごはん 生揚げの和風あんかけ キャベツと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 (チンゲン菜・麴) 果物 牛乳 お月見スイートポテト	7日 醤油ラーメン ブロッコリーナムル 果物 牛乳 ジャムサンド	8日 ごはん ハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁 (南瓜・玉葱) 果物 ヨーグルト 鉄強化菓子	9日 ごはん 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) 果物 牛乳 チーズクッキー	10日 手作りパン 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のサラダ クリームシチュー 果物 牛乳 きなこマカロニ	11日 わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい
		13日	14日 ごはん チンジャオロース 大根サラダ 味噌汁 (ふのり・麴) 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	15日 ごはん チキンカツ ブロッコリーおかか和え オニオンコンスープ 果物 牛乳 ジャージャー麺	16日 ごはん さつま芋のカレー 小松菜ツナ和え スープ (卵・小葱) 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	17日 ふりかけごはん たらの香味焼き 白菜しめじ和え 味噌汁 (油揚げ・玉葱) 果物 牛乳 ごまマフィン	18日 ナポリタン 麦茶 白菜おかか和え 果物 牛乳 クラッカー
		20日 ごはん 生揚げの和風あんかけ キャベツと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 (チンゲン菜・麴) 果物 牛乳 スイートポテト	21日 ごはん ツナ入りオムレツ チンゲン菜コーン和え 味噌汁 (大根・しめじ) 果物 牛乳 ジャムサンド	22日 お弁当日 ヨーグルト 鉄強化菓子	23日～わくわく献立～ 納豆スパゲティ キャベツのサラダ スープ (わかめ・卵・ごま) 果物 牛乳 チーズクッキー	24日 手作りパン 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のサラダ クリームシチュー 果物 牛乳 きなこマカロニ	25日 わかめうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい
		27日 ごはん 鶏肉のきのこ煮 甘酢キャベツ 豆乳味噌汁 (白菜・油揚げ) 果物 牛乳 ひじきおにぎり	28日 ごはん チンジャオロース 大根サラダ 味噌汁 (ふのり・麴) 果物 牛乳 南瓜ドーナツ	29日 ごはん ほっけの変わり揚げ キャベツのお浸し 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	30日 ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのにりとえ 石狩汁 果物 牛乳 オレンジケーキ	31日 ごはん ハヤシライス ほうれん草醬油和え スープ (もやし・わかめ) 果物 牛乳 ハロウィンクッキー	

～10月6日は十五夜です～



お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。

うさぎに見立てた『お月見スイートポテト』を提供します☆