令和８年10月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	10月10日は「目の愛護デー👀」です。 目の健康のために良い食べ物（ビタミンA）を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。  ビタミンAは、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。			1	2	3
				麦ごはん みそ汁（大根） レバーフライ ほうれん草の白和え	ごはん ミネストローネ チキン南蛮 きゅうりの和え物	ドライカレー トマトのツナ和え
3時のおやつ				昆布 トマト　ミルク	黒糖くずもち りんご　ミルク	じゃが芋
昼食	5	6	7	8	9	10
	トルコのオルマンケバブ風カレー きゅうりと竹輪のごま和え わかめスープ	マージンごはん みそ汁（油揚げ） 焼きさばの甘酢あんかけ キャベツの和え物	お弁当会	ごはん みそ汁（豆腐） 鶏手羽元のさっぱり煮 もずく和え	お子様ランチ みそ汁（小松菜） きのこのキッシュ 切干大根のサラダ	お弁当の日
3時のおやつ	フルーツヨーグルト	芋ようかん 梨　ミルク	亀の甲せんべい バナナ　ミルク	焼芋 オレンジ　ミルク	誕生ケーキ	焼芋
昼食	12	13	14	15	16	17
		チキンカレー きゅうりと大根のゆかり和え わかめスープ	野菜そば 大豆サラダ	ごはん　納豆 みそ汁（じゃが芋） 魚の和風あんかけ ひじきのサラダ	ごはん みそ汁（麸わかめ） 肉じゃが 野菜炒め	野菜そぼろ丼 みそ汁（キャベツ）
3時のおやつ		うどんかりんとう りんご　ミルク	おにぎり 柿　麦茶	酵母パン キウイ　ミルク	きゅうり バナナ　ミルク	ゆで卵
昼食	19	20	21	22	23	24
	マージンごはん ソーキ汁 豆腐チャンプルー パパイヤの和え物	マージンごはん みそ汁（冬瓜） 魚の梅マヨ焼き 春雨の和え物	ごはん みそ汁（キャベツ） 鶏肉のユーリンチー もやしの中華風和え物	ごはん みそ汁（大根） 豚肉のピカタ 白菜の和え物	ごはん みそ汁（ほうれん草） 鮭の塩こうじ焼き 昆布いりちー	強ジューシー みそ汁（豆腐えのき） かぼちゃサラダ
3時のおやつ	スコーン りんご　ミルク	ごぼう オレンジ　ミルク	サーターアンダギー（ごま） 柿　ミルク	じゃが芋 グレープフルーツ　ミルク	亀の甲せんべい りんご　ミルク	きゅうり
昼食	26	27	28	29	30	31
	ポークカレー ごぼうサラダ わかめスープ	ごはん みそ汁（冬瓜） 豚肉の香味焼き 春雨の和え物	麦ごはん みそ汁（白菜） とんかつ コールスローサラダ	ごはん ゆし豆腐 さんまの梅蒲焼き おくらの土佐和え	ごはん　みそ汁（えのき） ハンバーグ ベイクドじゃが いんげんのごま和え	ガパオライス ブロッコリーサラダ
3時のおやつ	きびなご オレンジ　麦茶	ゆで卵 梨　ミルク	蒸しパン パイン　ミルク	酵母パン 柿　ミルク	レバー バナナ　ミルク	ホットケーキ