

2025年10月分の献立（普通食）

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前						1	市販、牛乳	2	みかん缶、牛乳	3	バナナ、牛乳	4	市販、ほうじ茶
昼食							御飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物		かば焼き丼 卵の花 すまし汁		パン、ハンバーグ チンゲン菜のコーン炒め かぼちゃのスープ		けんちんうどん さつま芋の甘煮 果物
午後							ラスク、牛乳		市販、牛乳		じゃこおにぎり		市販、牛乳
午前	6	ヨーグルト	7	オレンジ、牛乳	8	市販、牛乳	9	みかん缶、牛乳	10	バナナ、牛乳	11	市販、ほうじ茶	
昼食		御飯、みそ汁 白身魚の揚げおろし煮 昆布の炒め物		パン、中華スープ 厚揚げと豚肉のみそ煮 もやしとわかめのナムル		御飯、みそ汁 魚と切干大根のあんかけ 焼きかぼちゃ		ドライカレーライス ほうれん草の和え物 はるさめスープ		パン、鶏の海苔焼き ポテトサラダ トマトスープ		焼きそば 小松菜のサラダ みそ汁	
午後		きなこあずきクッキー 牛乳		焼きおにぎり		キャロットケーキ、牛乳		市販、牛乳		おにぎり		市販、牛乳	
午前	13		14	市販、牛乳	15	オレンジ、牛乳	16	みかん缶、牛乳	17	バナナ、牛乳	18	市販、ほうじ茶	
昼食				パン、カレースープ 鶏むね肉のふっくら焼き ほうれん草とツナのソテー		御飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物		かば焼き丼 卵の花 すまし汁		パン、ハンバーグ チンゲン菜のコーン炒め かぼちゃのスープ		けんちんうどん さつま芋の甘煮 果物	
午後				昆布にぎり		ラスク、牛乳		市販、牛乳		じゃこおにぎり		市販、牛乳	
午前	20	ヨーグルト	21	オレンジ、牛乳	22	市販、牛乳	23	みかん缶、牛乳	24	バナナ、牛乳	25	市販、ほうじ茶	
昼食		御飯、みそ汁 白身魚の揚げおろし煮 昆布の炒め物		パン、中華スープ 厚揚げと豚肉のみそ煮 もやしとわかめのナムル		御飯、みそ汁 魚と切干大根のあんかけ 焼きかぼちゃ		ドライカレーライス ほうれん草の和え物 はるさめスープ		パン、鶏の海苔焼き ポテトサラダ トマトスープ		焼きそば 小松菜のサラダ みそ汁	
午後		きなこあずきクッキー 牛乳		焼きおにぎり		市販、牛乳		キャロットケーキ、牛乳		黒糖まんじゅう		市販、牛乳	
午前	27	ヨーグルト	28	オレンジ、牛乳	29	市販、牛乳	30	みかん缶、牛乳	31	バナナ、牛乳			
昼食		御飯、みそ汁 白身魚と人参の煮物 チンゲン菜のおかか和え		パン、カレースープ 鶏むね肉のふっくら焼き ほうれん草とツナのソテー		御飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物		かば焼き丼 卵の花 すまし汁		パン、おばけハンバーグ チンゲン菜のコーン炒め ハロウィンスープ、ゼリー			
午後		マドレーヌ、牛乳		昆布にぎり		塩バニラパン、牛乳		市販、牛乳		じゃこおにぎり			
	<p>行事食：おばけハンバーグ</p> <p>10月31日はハロウィンの日です。ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪いおばけを追い出すといわれています。</p> <p>ハロウィンでは、かぼちゃがシンボルとして使われています。</p>												
													