

日	曜日	10時						2時	
		初期		中期		後期～完了期		後期～完了期	
1	月	10倍がゆ	小松菜のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	小松菜の含め煮 人参のすまし汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	小松菜の含め煮 人参のすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 豆腐の味噌汁
2	火	10倍がゆ	レタスのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	レタスの煮浸し もやしのスープ	5倍がゆ (軟飯)	レタスの煮浸し もやしのスープ	5倍がゆ (軟飯)	豚肉の味噌煮 人参の甘煮 コーンのすまし汁
3	水	10倍がゆ	キャベツのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	キャベツの煮物 玉葱の味噌汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	キャベツの煮物 玉葱の味噌汁	パンがゆ	豚肉のケチャップ煮 きゅうりのサラダ 若布の味噌汁
4	木	10倍がゆ	きゅうりのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	きゅうりの含め煮 葱のすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	きゅうりの含め煮 葱のすまし汁	五目 ごはん	かれいと野菜の煮物 玉葱の含め煮 マカロニスープ
5	金	10倍がゆ	じゃが芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	じゃが芋の含め煮 南瓜のスープ	5倍がゆ (軟飯)	じゃが芋の含め煮 南瓜のスープ	5倍がゆ (軟飯)	鶏肉の味噌煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ
8	月	体育の日							
9	火	10倍がゆ	きゅうりのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	きゅうりの煮浸し 小松菜のすまし汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	きゅうりの煮浸し 小松菜のすまし汁	トマトスバケティ(鶏肉・玉葱) 人参とコーンのサラダ レタスのスープ	
10	水	遠足							
11	木	10倍がゆ	レタスのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	レタスの煮浸し 人参のすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	レタスの煮浸し 人参のすまし汁	パンがゆ	かれいと野菜の煮物 玉葱のチーズ煮 きゅうりのスープ
12	金	10倍がゆ	白菜のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	白菜の煮物 グリーンピースのスープ	にんじんと かぼちゃの おかゆ	白菜の煮物 グリーンピースのスープ	5倍がゆ (軟飯)	牛肉の煮物 キャベツの煮浸し 白菜の味噌汁
15	月	10倍がゆ	ほうれん草のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	ほうれん草の煮浸し 葱のスープ	にんじんと かぼちゃの おかゆ	ほうれん草の煮浸し 葱のスープ	5倍がゆ (軟飯)	ささみの煮煮 きゅうりとレタスのサラダ ほうれん草のすまし汁
16	火	10倍がゆ	人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	人参の甘煮 さつま芋の味噌汁	5倍がゆ (軟飯)	人参の甘煮 さつま芋の味噌汁	煮込みうどん(豚肉・葱) さつま芋の含め煮 レタスのスープ	
17	水	10倍がゆ	じゃが芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	じゃが芋の含め煮 きゅうりのすまし汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	じゃが芋の含め煮 きゅうりのすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の味噌汁
18	木	10倍がゆ	茄子のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	茄子の含め煮 玉葱のスープ	5倍がゆ (軟飯)	茄子の含め煮 玉葱のスープ	5倍がゆ (軟飯)	煮魚(味噌) わかめのすまし汁
19	金	10倍がゆ	きゅうりのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	きゅうりの含め煮 ほうれん草の味噌汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	きゅうりの含め煮 ほうれん草の味噌汁	パンがゆ	かれいと野菜の煮物 レタスのサラダ コーンスープ
22	月	10倍がゆ	人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	人参の甘煮 レタスのすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	人参の甘煮 レタスのすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 玉葱の味噌汁 ももかん
23	火	10倍がゆ	ほうれん草のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	ほうれん草の煮浸し グリーンピースのスープ	にんじんと かぼちゃの おかゆ	ほうれん草の煮浸し グリーンピースのスープ	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 コーンときゅうりの含め煮 もやしのすまし汁
24	水	10倍がゆ	玉葱のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	玉葱の含め煮 人参の味噌汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	玉葱の含め煮 人参の味噌汁	パンがゆ	鶏肉のチーズ煮 レタスのサラダ きゅうりのスープ
25	木	10倍がゆ	さつま芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	さつま芋の甘煮 キャベツのすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	さつま芋の甘煮 キャベツのすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 きゅうりとキャベツの含め煮 さつま芋の味噌汁
26	金	10倍がゆ	きゅうりのペースト 野菜スープ	7倍がゆ	きゅうりの煮浸し 大根のスープ	にんじんと かぼちゃの おかゆ	きゅうりの煮浸し 大根のスープ	5倍がゆ (軟飯)	豚肉の味噌煮 小松菜のすまし汁 バナナ
29	月	10倍がゆ	大根のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	大根の含め煮 葱のスープ	にんじんと かぼちゃの おかゆ	大根の含め煮 葱のスープ	五目 ごはん	かれいと野菜の煮物 さつま芋の甘煮 グリーンピースの味噌汁
30	火	10倍がゆ	人参のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	人参の甘煮 玉葱のすまし汁	5倍がゆ (軟飯)	人参の甘煮 玉葱のすまし汁	パンがゆ	豚肉のチーズ煮 じゃが芋の煮物 コーンスープ
31	水	10倍がゆ	さつま芋のペースト 野菜スープ	7倍がゆ	さつま芋の煮物 キャベツの味噌汁	にんじんと かぼちゃの おかゆ	さつま芋の煮物 キャベツの味噌汁	5倍がゆ (軟飯)	かれいと野菜の煮物 キャベツの含め煮 きゅうりのすまし汁

10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、目の愛護デーです。目に良いとされる食材は緑黄色野菜・卵・レバー・ブルーベリーです。これらには、ビタミンAが豊富に入っており、目の粘膜にうるおいを与え、目の中の細胞を正常に保つ役割があります。ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、バランスのよい食事を心がけましょう。

10月31日は、ハロウィンです♪
ヨーロッパでは、収穫への感謝と悪魔ばらいをするお祭りとされています。

