

# 実粉保育園 2022年 10月 献立表

月	火	水	木	金	土
					井の煮浸し 食の汁し芋 菜まそか 白とみ蒸牛乳
3	4	5	6	7	8
カレーライス サラダ ちくわの磯部炒め煮 コンソメスープ 小狐うどん 牛乳	変わりオムレツ 人参しりしり 人参サラダ 青菜のみそ汁 新米おにぎり 牛乳	鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 野菜ソテー 大根のみそ汁 マーブルケーキ 牛乳	大根の旨煮 南瓜煮 大豆サラダ 大根汁 冬瓜汁 さつま芋ごはん 牛乳	魚の香味焼 キャンベツの胡麻和え ココつま汁 ブルーベリーヨーグルト 麦茶	肉シユウマイ 白菜のこらぶ締め 胡瓜のサラダ 春雨スープ ジャムサンド 牛乳
10	11	12	13	14	15
スポーツの日 	ハヤシライス ツナサラダ トマト ジュリアンソテー ゼリー 牛乳	豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 青菜のナムル わかめの味噌汁 炊き込みご飯 牛乳	親子丼 きんぴらごぼう グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 クッキー 牛乳	鶏肉のフリッター 大根サラダ ジャーマンポテト 人参スープ スパゲティーナポリタ 牛乳	かにおそ中華 に野菜ろあんかけ 玉菜ろあんかけ ソテー スープ 焼き芋 牛乳
17	18	19	20	21	22
お魚の胡麻みそ焼き 者びたし 厚揚げと野菜の煮物 カブのみそ汁 芋餅 牛乳	松風焼き風 ひじきポテト とまと大根のみそ汁 セサミークッキー 牛乳	麻婆豆腐 ほうれん草ナムル 里芋の煮物 コーンスープ マカロニきな粉 牛乳	煮豚 煮卵 中華きゅうり さつま芋のサラダ 秋のみそ汁 アメリカンドック 牛乳	ホワイトシチュー ころころサラダ グリーン野菜とソーセージのソテー オニオンスープ プリン 牛乳	豚丼 サラダ マカロニソテー みそ汁 クラッカーサンド 牛乳
24	25	26	27	28	29
青椒肉絲 昆布和え 春雨サラダ コーンスープ クッキー 牛乳	ポパイオムレツ ジャーマンポテト コールスローサラダ マカロニスープ 芋田楽 牛乳	ビーフシチュー 野菜のソテー サラダ 豆乳スープ ヨーグルト和え 麦茶	西京焼き ひじきの煮物 南瓜のいとこ煮 みそ汁 五目御飯 牛乳	筑前煮 タコウィック野菜 スティック汁 ほうとう汁 プリン 牛乳	お肉のステーキ ポテト ピクルス ベジタブルスープ パンサンド 牛乳
31	  <p>柿を食べると医者いらず ビタミンCが豊富で肌によく 免疫力もあり肌も良く 風邪を予防します。</p> 				

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。