

保育所 こどもの家(一般)

2023年10月分の献立

		1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前								
昼食			野菜そぼろ丼(納豆)、すまし汁(じゃがいも)、きゅうりのピクルス、バナナ	御飯、豆腐みそ汁(だいこん)、さけの酒蒸し、さつま芋の大豆粉揚げ、りんご	御飯、わかめスープ(もやし)、ポークビーンズ、キャベツのパンサラダ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・生あげ)、さわらの五目とろみ煮、野菜のごま和え	御飯、すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏むね肉のごまみそ焼き、切干大根としらすの炒り煮、みかん缶	豚丼、りんご、中華スープ(鶏・チンゲン菜)
午後			おにぎり(じゃこおかか)	かぼちゃかん	米粉蒸しパン・小豆	スイートポテト	野菜もち(こまつな・きな粉)	さつま芋のごま団子
		8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前								
昼食				御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、豚肉と野菜のカレー炒め、かぼちゃ(蒸し)、バナナ	御飯、コーンみそ汁(もやし)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとうみ炒め(えのき)、りんご	御飯、五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、フロッコリーのこまあえ、パン缶	御飯、豆腐みそ汁(なす・あげ)、肉じゃが(豚肉)、きゅうりの酢の物(みかん)	みそ炒め丼、もも缶、はるさめスープ(五目・ごま)
午後				おやつ小魚(ごま)、フライドポテト	おにぎり(昆布)	じゃが芋のチーズ焼き	米粉ドーナツ・おからバナナ	五平餅
		15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前								
昼食			きのこのハヤシライス(手作り)、野菜のスープ煮(かぼちゃ)、りんご	御飯、すまし汁(だいこん・さつまいも)、白身魚のもみじ焼き、白和え(かき・ほうれん草・ごま)	御飯、みそ汁(じゃが芋・なす)、厚揚げのそぼろあん、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶	御飯、豆乳汁(野菜)、ししゃものごま焼き、はるさめともやしのソテー、バナナ	さつま芋御飯、すまし汁(たまねぎ・えのき)、筑前煮、豆腐のコーンみそ焼き	焼きビーフン(豚肉・干しえび)、バナナ、おにぎり(昆布)
午後			凍り豆腐のきな粉トースト	おやつ・チャーハン(豚肉)	米粉蒸しパン・和風やさい	アップルポテト	にんじんおやき	ポテトチップ50g
		22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前								
昼食			中華丼(はくさい)、豆腐スープ(ごま)、煮豆(いんげん豆)、りんご	御飯、みそ汁(かぼちゃ・だいこん)、たらこの磯辺焼き、凍り豆腐とにんじんの煮物、キウイフルーツ	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、スープ(キャベツ・えのき)、揚げ鶏の五目和え、フルーツカクテル(もも)	御飯、豆腐みそ汁(なす・あげ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、みかん缶		てりやき野菜丼、りんご、豚汁
午後			キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	おにぎり(つぶあん)	おにぎり(さけ・ごま)	おやつ・ビビンバ	バナナ	米粉蒸しパン・レーズン
		29(日)	30(月)	31(火)				
午前								
昼食			さんまのかば焼き丼、みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜)、ひじきの煮物(にんじん)、みかん	ハロウィン・かぼちゃのシチューライス、鶏のから揚げ(のり)、ゆでフロッコリー、りんご				
午後			チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	キャロットゼリー(寒天)				