様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2024年10月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			御飯、すまし汁（さといも・あげ）、さわらの蒸しみそ焼き、ほうれん草の塩ごま和え、もも缶	御飯、中華スープ（じゃがいも・チンゲン菜）、厚揚げの炒め物、きゅうりの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（豆腐・あげ）、かじきとごぼうの煮つけ、かぼちゃのマリネ、りんご	御飯、みそ汁（さつま芋・わかめ）、鶏むねのレモン焼き、卯の花（人参・ツナ）、みかん缶	豚丼、パイン缶、トマトスープ
午後			米粉蒸しパン・黒糖	アップルポテト	いもかんてん（パイン・もも）	チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）	米粉肉まん
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		野菜そぼろ丼(納豆）、わかめスープ（もやし）、さつま芋のレモン煮、パイン缶	油揚げとにんじんの混ぜご飯（ごま）、かぼちゃのスープ、さけのフリット、ゆでブロッコリー、りんご	御飯、みそ汁（なす・わかめ）、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとろみ炒め（えのき）、バナナ	御飯、みそ汁（キャベツ・コーン）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ、もも缶	御飯、豆乳汁（かぼちゃ）、豚肉と野菜のカレー炒め、ベイクド里芋（青のり）、りんご	てりやき野菜丼、オレンジ、いんげんのごま和え
午後		野菜もち（にんじん）	ケーキ	かぼちゃかん（あずき）	米粉のみかん蒸しパン	豆腐ガトーショコラ	ポテトチップ50ｇ
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			さんまのかば焼き丼、けんちん汁、かぼちゃのだし浸し、キウイフルーツ	御飯、みそ汁（じゃがいも・わかめ）、ハンバーグ（きのこ）、ゆで野菜、にんじんとみかんのサラダ	さつま芋御飯、すまし汁（だいこん・えのき）、かじきのカレーあんかけ、りんご	御飯、豆乳コーン鍋（はくさい）、もやしの和え物、みかん、鶏むね肉のふっくら焼き	豆腐丼（カレー風味）、もも缶、オニオンスープ
午後			キャロットゼリー（寒天）	豆乳もち	ポテトのキャベツ焼き（えび）	大学芋（ごま）	米粉蒸しパン
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		みそ汁（だいこん・ねぎ）、さけの塩焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ、御飯	御飯、みそ汁（なす・じゃがいも）、肉豆腐、切干大根のサラダ（ツナ）、りんご	御飯、おかず汁（かぼちゃ・あげ）、さわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごま和え、もも缶	御飯、豆腐すまし汁（キャベツ・えのき）、鶏肉の衣揚げ（さつまいも）、パイン・みかん	御飯、わかめスープ（コーン）、ポークビーンズ、チンゲン菜のしらすサラダ(ごま）、みかん缶	焼きビーフン（カレー）、オレンジ、ハリハリわかめ御飯
午後		米粉蒸しパン・小豆	キャロットケーキ(大豆粉・米粉）	じゃが芋のチーズ焼き	れんこんチップ40ｇ	にんじんおやき	さつま芋のごま団子
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
昼食		御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、みかん	御飯、みそ汁（さといも・わかめ）、筑前煮（だいこん）、キャベツのツナ和え、バナナ	御飯、中華スープ（チンゲン菜・いも）、マーボー豆腐（たまねぎ）、はるさめの酢の物（みかん）	黒豆ごはん、わかめスープ、さばとかぼちゃの団子、蒸し野菜のサラダ、りんご		
午後		米粉蒸しパン・さつまいも	豆乳ゼリー（小倉）	菜飯おにぎり（しらす）	スイートポテト（米粉・ごま）		