



10月 献立表



金龍保育園

| 日 | 曜日 | 未満児 10時おやつ | こんだて | ざいりょう | 全児 おやつ | |
|----|----|--|--|---|----------------------|--|
| 1 | 火 | 牛乳 さつま芋 | ひじきご飯・鶏の照焼・きゅうりの和え物・すまし汁 | 米・ひじき・鶏ミンチ・人参・あげ・鶏肉・ブロッコリー・きゅうり・かにかま・わかめ・胡麻・豆腐・えのき・ねぎ | 牛乳 みかんゼリー | |
| 2 | 水 | 牛乳 パン | ごはん・カレイの唐揚げ・カボチャのそぼろ煮味噌汁 | 米・カレイ・油・レタス・レモン・カボチャ・鶏ミンチ・豆腐・わかめ・葱・味噌・いりこ | ミロミルク チーズパン | |
| 3 | 木 | 牛乳 果物 | ごはん・肉豆腐・小松菜の納豆和え・そうめん汁 | 米・牛肉・豆腐・玉葱・葱・人参・小松菜・納豆・そうめん・かまぼこ・昆布 | サワーヨーグルト チヂミ | |
| 4 | 金 | 牛乳 マカロニきなこ | おにぎり・肉うどん・紅白なます・果物 | 米・味海苔・牛肉・玉葱・葱・かつお節・昆布・大根・人参・胡麻・オレンジ | サワーヨーグルト 蒸しパン | |
| 5 | 土 | 牛乳 お焼き | シシリアンライス・れんこん煮・スープ | 米・牛肉・レタス・トマト・玉葱・人参・れんこん・牛蒡・こんにやく・キャベツ・セロリ | 牛乳 ポップコーン | |
| 6 | 日 | お休み | | | | |
| 7 | 月 | 牛乳 パン | わかめご飯・小田巻き蒸しきゅうりとちくわの胡麻和え・味噌汁 | 米・わかめ・卵・うどん玉・かまぼこ・ほうれん草・ささみ・きゅうり・ちくわ・わかめ・ごま・あげ・豆腐・ねぎ | ミルク きな粉団子 | |
| 8 | 火 | 牛乳 果物 | ごはん・太刀魚の塩焼き・根菜煮・豆腐汁 | 米・太刀魚・塩・ブロッコリー・大根・れんこん・牛蒡・鶏肉・人参・豆腐・かまぼこ・葱・鶏肉 | 牛乳 パンラスク | |
| 9 | 水 | 牛乳 マカロニきな粉 | ごはん・ポークチャップ・マカロニサラダ・スープ | 米・豚肉・玉葱・ニンニク・キャベツ・マカロニ・キュウリ・ハム・人参・ブロッコリー | ミロミルク ビスケット | |
| 10 | 木 | 牛乳 お焼き | ごはん・豆腐の肉みそあんかけ・きゅうりの酢の物もずくスープ | 米・豆腐・豚ミンチ・白ネギ・ニンニク・生姜・きゅうり・ツナ缶・わかめ・もずく・ねぎ | サワーヨーグルト ココアムース | |
| 11 | 金 | 牛乳 果物 | おにぎり・スパゲッティナポリタン・カボチャのサラダ野菜スープ | 米・スパゲッティ・豚肉・トマト缶・ニンニク・玉葱・人参・カボチャ・ベーコン・チーズ・パセリ・キャベツ | サワーヨーグルト リッツモア | |
| 12 | 土 | 牛乳 パン | ごはん・サバの煮付け・ごぼうの金平・すまし汁 | 米・サバ・白ネギ・生姜・牛蒡・人参・豆腐・わかめ・あげ・ねぎ・昆布 | 牛乳 たこ焼き | |
| 13 | 日 | スポーツの日  | | | | |
| 14 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 15 | 火 | 牛乳 さつま芋 | カレーライス・コールスローサラダ・果物 | 米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・りんご | 牛乳 ぶどうゼリー | |
| 16 | 水 | 牛乳 果物 | ごはん・サバのケチャップ煮・春雨の酢の物・味噌汁 | 米・サバ・生姜・ごま・キャベツ・春雨・キュウリ・ハム・人参・豆腐・わかめ・葱・昆布 | ミロミルク フルーツヨーグルト | |
| 17 | 木 | 牛乳 コーンフレーク | ごはん・お豆腐ナゲット・小松菜の和え物ミルクスープ | 米・豆腐・鶏ミンチ・ニンニク・生姜・キャベツ・小松菜・納豆・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース・ミルク・味噌 | サワーヨーグルト もちもちパン | |
| 18 | 金 | 牛乳 パン | ごはん・肉じゃが・ブロッコリーのカツオ和えかきたま汁 | 米・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・牛肉・ブロッコリー・かつお節・卵・にら | サワーヨーグルト 蒸しさつま芋 | |
| 19 | 土 | 牛乳 果物 | チキンライス・マカロニサラダ・コンソメスープ | 米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース・ニンニク・きゅうり・マカロニ・キャベツ・セロリ | 牛乳 きな粉トースト | |
| 20 | 日 | お休み | | | | |
| 21 | 月 | 牛乳 蒸しさつま芋 | おにぎり・ラーメン・ほうれん草のサラダ・果物 | 米・ゆかり・ラーメン類・もやし・焼き豚・葱・ほうれん草・ベーコン・玉葱・パナナ | ミルク サモサ | |
| 22 | 火 | 牛乳 いりこ | ごはん・カラスカレイのムニエル・炒り豆腐春雨スープ | 米・カラスカレイ・小麦粉・バター・キャベツ・トマト・豆腐・鶏ミンチ・人参・玉葱・白菜・春雨・ねぎ | 牛乳 スイートポテト | |
| 23 | 水 | 牛乳 ジャムパン | ごはん・豚肉のスタミナ焼き・切昆布の煮物・味噌汁 | 米・豚肉・玉葱・ニンニク・たれ・ブロッコリー・切昆布・鶏肉・人参・豆腐・わかめ・葱・味噌・いりこ | ミロミルク きな粉ボール | |
| 24 | 木 | 牛乳 果物 | ★お誕生日★おにぎり(鮭・のり)・唐揚げ・きゅうりとわかめの酢の物・スマイルポテト・スープ・果物 | 米・海苔・鮭フレーク・鶏肉・油・ブロッコリー・きゅうり・わかめ・胡麻・ポテト・キャベツ・セロリ・人参・たまねぎ | サワーヨーグルト ココアケーキ | |
| 25 | 金 | 牛乳 パン | ごはん・鶏手羽元のアッサリ煮・小松菜と納豆の和え物・はんぺんのすまし汁 | 米・鶏手羽元・キャベツ・小松菜・納豆・はんぺん・わかめ・ねぎ | サワーヨーグルト ウエハース | |
| 26 | 土 | 牛乳 チーズ | 三色丼・ほうれん草の胡麻和え・具だくさん汁 | 米・鶏ミンチ・卵・絹さや・紅ショウガ・ほうれん草・胡麻・大根・人参・豆腐・ごぼう・ねぎ | 牛乳 ミルクもち | |
| 27 | 日 | お休み | | | | |
| 28 | 月 | 牛乳 お焼き | ごはん・赤魚の煮付け・切干大根の煮物・すまし汁 | 米・赤魚・白ネギ・切干大根・人参・さつま揚げ・鶏肉・インゲン・ふ・わかめ・葱・昆布 | ミルク ホットケーキ | |
| 29 | 火 | 牛乳 果物 | ごはん・鶏肉のトマト煮・ごぼうのサラダ・スープ | 米・鶏肉・トマト缶・ニンニク・玉葱・パセリ・牛蒡・人参・胡麻・味噌・ベーコン・キャベツ・セロリ | 牛乳 バタークッキー | |
| 30 | 水 | 牛乳 蒸しさつま芋 | キーマカレー・もやしのナムル・春雨スープ | 米・合いびきミンチ・玉葱・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレー粉・油・バター・もやし・きゅうり・春雨 | ミロミルク 五平餅 | |
| 31 | 木 | 牛乳 果物 | ごはん・かき揚げ・きゅうりとツナの酢物・味噌汁 | 米・玉葱・サツマイモ・カボチャ・人参・インゲン・きゅうり・ツナ缶・わかめ・胡麻・豆腐・あげ・白菜・葱・味噌 | サワーヨーグルト 鮎バタートースト | |

【食前のことば】み光のもと われ今幸いに この清き食を受く いただきます。
 【食後のことば】われ今 この清き食を終わりにて 心豊かに 力身に満つ ごちそうさま。
 ※献立内容は変更することもあります。ご了承ください。

