

10 月

献立予定表

愛児園平川保育所 (2021年度)

日	曜日	午前のおやつ	献立	<あか> 体を丈夫にする	<きいろ> 強い力をつくる	<みどり> 病気から守ってくれる	午後のおやつ	
1	金	牛乳 いりこ	きのこごはん/鶏肉のごま焼き きやべつの和え物/豆腐の味噌汁/果物	とりにく とうふ	こめ ごま	きのこ きやべつ にんじん こまつな とまと たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳/りんご マヨネーズパン	
2	土	お茶 菓子	3、4、5歳の「運動会」です 0、1、2歳の通常保育の子はお弁当の日です 					お茶 菓子
4	月	牛乳 菓子	白ごはん/豚肉の味噌焼き さつま芋サラダ/すまし汁/果物	ぶたにく ベーコン たまご	こめ さつまいも	きゅうり にんじん だいこん はくさい こまつな	牛乳/オレンジ きな粉マカロニ	
5	火	牛乳 チーズ	栗ごはん/鮭の照り焼き 切り干し大根の酢の物/味噌汁/果物	さけ とうふ	こめ くり	きりぼしだいこん きゅうり ひじき にんじん たまねぎ こまつな	牛乳/りんご ホットケーキ	
6 20	水	牛乳 菓子	白ごはん/鶏肉の生姜煮 もやしのおかか和え/南瓜の味噌汁/果物	とりにく かつおぶし	こめ ふ	しょうが もやし にんじん にら かぼちゃ たまねぎ えのき しめじ ねぎ	ヨーグルト 菓子	
7	木	牛乳 菓子	パン/グラタン さっぱりサラダ/わかめスープ/果物	ベーコン ちーず ぎゅうにゅう	ぱん まかろに	たまねぎ ほうれんそう れたす きゅうり にんじん こーん わかめ もやし きやべつ	牛乳/りんご さつま芋スティック	
8	金	牛乳 りんご	ひじきごはん/魚のコンソメ焼き れんこんの梅和え/里芋の味噌汁	あぶらあげ さかな	こめ さといも こんにやく	ひじき ほししいたけ にんじん れんこん きやべつ うめ だいこん こまつな	牛乳/バナナ クラッカーサンド	
9 16 23	土	お茶 菓子	鶏ぞうすい/きやべつの和え物 さつま芋の甘煮/果物	とりにく	こめ さつまいも	だいこん にんじん しいたけ しめじ ねぎ きやべつ	お茶 菓子	
11	月	牛乳 菓子	白ごはん/鶏肉のから揚げ 青じそドレッシングサラダ/味噌汁/果物	とりにく とうふ	こめ からあげこ	れたす きゅうり にんじん こーん だいこん しいたけ しめじ こまつな	牛乳/パイン ホットドック	
12 26	火	牛乳 いりこ	芋ごはん/豚肉のピカタ ほうれん草の納豆和え/味噌汁/果物	ぶたにく たまご なっとう	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん ごぼう きやべつ ねぎ	牛乳/りんご シュガーパイ	
13	水	牛乳 バナナ	白ごはん/鮭の塩焼き れんこんのきんぴら/ゆでブロッコリー/味噌汁	さけ ひらてん	こめ こんにやく	れんこん にんじん ぶろっこりー きやべつ もやし こまつな	牛乳/りんご ヨーグルトケーキ	
14 28	木	牛乳 菓子	肉うどん/ほうれん草のごま和え 里芋と厚揚げの煮物/果物	ぎゅうにく あつあげ	うどん さといも ごま	たまねぎ しいたけ しめじ にんじん ねぎ ほうれんそう きやべつ	お茶/パイン きな粉むすび	
15	金	牛乳 菓子	わかめごはん/鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナ和え/味噌汁/果物	とりにく つな	こめ じゃがいも	わかめ ぶろっこりー にんじん たまねぎ えのき こまつな	牛乳/バナナ ジャムサンドイッチ	
18	月	牛乳 菓子	白ごはん/煮魚 水菜のごま和え/豚汁/果物	さかな ぶたにく	こめ ごま さつまいも	しょうが みずな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	牛乳/パイン 豆腐ドーナツ	
19	火	牛乳 菓子	パン/パンプキンシチュー 春雨サラダ/ゆで卵/果物	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ぱん はるさめ	かぼちゃ たまねぎ きのこ ほうれんそう ぶろっこりー にんじん ひじき こーん	牛乳/バナナ キャラメルふ菓子	
21	木	牛乳 バナナ	切り干し大根ごはん/魚の磯辺焼き 白菜のごま和え/味噌汁	あぶらあげ さかな	こめ ごま こんにやく	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん あおのり はくさい こまつな たまねぎ ねぎ	牛乳/りんご チーズパン	
22	金	牛乳 菓子	焼きそば さっぱりサラダ/こふき芋 豆腐の味噌汁/果物	ぶたにく とうふ	やきそば じゃがいも	きやべつ たまねぎ にんじん あおのり ぶろっこりー みずな こーん だいこん しめじ えのき ねぎ	牛乳 りんごケーキ みかん	
25	月	牛乳 菓子	白ごはん/魚のカレー粉焼き ほうれん草の白和え/すまし汁/果物	さかな とうふ かまぼこ	こめ こんにやく	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい しめじ しいたけ ねぎ	牛乳/みかん さつま芋クッキー	
27	水	牛乳 いりこ	白ごはん/豚肉の大根おろし煮 マカロニサラダ/南瓜の味噌汁/果物	ぶたにく かにかま	こめ まかろに	だいこん きゅうり にんじん こーん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	牛乳/みかん 練乳パン	
29	金	牛乳 チーズ	白ごはん/魚の竜田揚げ 柿なます/ごぼうの味噌汁/果物	さかな	こめ かたくりこ	かき だいこん きゅうり ごぼう きやべつ たまねぎ こまつな	牛乳/みかん さつま芋蒸しパン	
30	土	お茶 菓子	0、1、2歳の「親子でぎゅっぎゅっぎゅ〜♡」です 3、4、5歳の通常保育の子はお弁当の日です 					お茶 菓子