

# 10月



2022. たいしゃ保育園

9月 30日 発行

## 予定献立表

月	火	水	木	金
<b>3</b> きのこご飯 カレイのレモンソース キャベツのおかか和え さつまいもの味噌汁 フルーツ のりじゃこトースト 牛乳	<b>4</b> ご飯 なすと鶏の炒め物 マカロニサラダ 野菜のすまし汁 フルーツ お麩のラスク 牛乳	<b>5</b> パン コーンバターラーメン 肉じゃが きゅうりの昆布漬け フルーツ 梅ひじきおにぎり お茶	<b>6</b> 栗おこわ さばの蒲焼き 青菜のごま和え 大根の味噌汁 フルーツ ロッククッキー 牛乳	<b>7</b> ご飯 厚揚げの肉味噌チーズ焼き チキンサラダ きのこのかきたま汁 フルーツ 抹茶ミルクくずもち 飲むヨーグルト
<b>10</b> スポーツの日 	<b>11</b> ハヤシライス 高野豆腐の煮物 もやしの中華風酢の物 フルーツ 野菜プリッツ 牛乳	<b>12 誕生会</b> 洋風わかめご飯 鶏手羽の甘辛焼き キャベツの甘酢和え かぼちゃの豆乳汁 フルーツ 桃のケーキ 牛乳	<b>13</b> ご飯 鯖のコーンマヨ焼き 白菜のごま和え 豚汁 フルーツ ココアトースト 牛乳	<b>14</b> パン ハンバーグ レタスのサラダ ミルクスープ フルーツ・ベイクドポテト ゆかり昆布おにぎり お茶
<b>17</b> だいこんご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の中華和え ニラ玉味噌汁 フルーツ 杏仁豆腐	<b>18</b> ご飯 れんこん入り味噌つくね 白菜のごまマヨ和え 中華風スープ フルーツ 焼きそば 牛乳	<b>19</b> 弁当の日 	<b>20</b> ご飯 鮭の照りマヨ焼き キャベツの和風サラダ 根菜スープ フルーツ カルピス蒸しパン 牛乳	<b>21</b> パン なすのミートスパゲティー 青菜とひじきの和え物 さつまいものレモン煮 フルーツ きつねおにぎり お茶
<b>24</b> 梅ご飯 鶏とさつまいもの旨煮 ナムル 豆腐の味噌汁 フルーツ オレンジゼリー スティッククッキー・牛乳	<b>25</b> ご飯 豚肉の香味焼き マセドアンサラダ 具たくさん味噌汁 フルーツ じゃこふりかけおにぎり お茶	<b>26</b> 雉(きじ)焼き丼ぶり 厚揚げの煮物 青菜のサラダ なめこ汁 フルーツ 大学芋 牛乳	<b>27</b> ご飯・スタミナ納豆 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) 五目野菜の味噌きんぴら ふわふわ汁・フルーツ アップルパイ 牛乳	<b>28 ハロウィンメニュー</b> パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ABCスープ フルーツ ハロウィンクッキー 牛乳
<b>31</b> 根菜たっぷりカレー あらめの煮物 ブロッコリーのごま和え フルーツ スイートポテト 牛乳				

※献立は行事や仕入れ等の都合により、変更することがあります。

※ひよこ組、りす組、うさぎ組の午前のおやつはヨーグルト（火曜日）、さつまいもやじゃがいもを焼いたものや、

チーズ、小魚、果物、ビスケットなどを予定しています。