



10月の献立



ひかりみつる保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ					牛乳 おこめすなっく しお味	お茶 紫いもちっプ
昼食					じゃこピラフ 小松菜ともやしのナムル はるさめ中華スープ	白飯 ホイコーロー わかめスープ
午後おやつ					牛乳 マカロニの安倍川	お茶 ゼリー ひじきあられ
	4	5 保育体験	6	7	8	9
朝おやつ	牛乳 小魚スナック	お茶 にんじんせんべい	牛乳 のりものビスケット	牛乳 えびまるせん	お茶 カリポテスナック	お茶 小魚スナック
昼食	マーボー飯 切干大根の中華和え 梨	白飯 ガーリックチキン さわやかキャベツ 白菜コンソメスープ	ツナと野菜の和風スパゲティ さつまいものマヨサラダ りんごゼリー	五目ごはん ウインナー キャベツともやしのゆかり和え 大根と厚揚げのみそ汁	白飯 高野豆腐の煮物 キャベツとピーマンの塩こんぶ和え えのきとわかめのお吸い物	白飯 肉じゃが みそ汁
午後おやつ	牛乳 ウインナーのふわピザ	お茶 フルーツポンチ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 野菜チヂミ	お茶 ゼリー ねじりん棒
	11	12 保育体験	13	14	15	16 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ	牛乳 紫いもちっプ	お茶 ポテトとほうれん草のおせんべい	牛乳 ひじきあられ	牛乳 スイートポリコーン	お茶 カルマグふわせん	お茶 野菜スナック
昼食	炊き込みわかめごはん キャベツときゅうりのナムル けんちん汁	すこやかロール マカロニのケチャップ煮 キャベツとコーンの ドレッシングサラダ	みそラーメン 大根サラダ バナナ	白飯 豆腐とひじきのハンバーグ キャベツと人参のおかか和え 大根となめこのおみそ汁	カレーライス キャベツとちくわの酢の物 パイン	豚丼 みそ汁
午後おやつ	お茶 オレンジゼリー	お茶 しそおにぎり	牛乳 しらすのふわピザ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ココア蒸しパン	お茶 ゼリー ミレービスケット
	18	19 食育	20	21	22	23
朝おやつ	牛乳 荒挽きえびせん	牛乳 かぼちゃせんべい	牛乳 野菜スティック	牛乳 海藻スナック	牛乳 むらさきいものおせんべい	お茶 カリポテスナック
昼食	白飯 大根の鶏そぼろ煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	生姜焼きサンド マカロニサラダ コンソメスープ	五目焼きそば ひじきサラダ 柿	白飯 鮭の照焼 キャベツと切干大根のごまあえ もやしとベーコンのスープ	白飯 さといものみそ煮 ウインナー 小松菜のおひたし	白飯 豚肉と大根の炒め煮 中華スープ
午後おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ポテトもち	お茶 こんぶおにぎり	お茶 豆乳ココアプリン	牛乳 ホットケーキ	お茶 ゼリー えびまるせん
	25 運動会予備日	26 バイキング	27	28 誕生会	29 いもほり	30 運動会代休
朝おやつ	お茶 ふわふわちっプ じゃがいも味	牛乳 のりわかめせんべい	牛乳 ミレービスケット	牛乳 野菜スナック	牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック塩味	お茶 おこめすなっく しお味
昼食	ハヤシライス じゃがいものツナサラダ オレンジ	豆乳ブレッド ハンバーグ ほうれん草とコーンの ドレッシングサラダ オニオンスープ	カレーうどん きゅうりとちくわの酢の物 りんご	チキンライス ウインナー 白菜サラダ 豆乳コーンスープ ももゼリー	白飯 生揚げの吹きよせ キャベツとしらすのごま酢和え	白飯 鶏肉のすき煮 みそ汁
午後おやつ	お茶 りんごゼリー	お茶 ごまわかめおにぎり	お茶 五平餅	りんごジュース 手作りケーキ	牛乳 ふかし芋	お茶 ゼリー のりものビスケット