



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
	2	3 保育体験	4	5	6	7 運動会
朝おやつ	牛乳 ねじりん棒カレー味	お茶 ふわふわチップにんじん味	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 お米でつくったパフスナックソース味	牛乳 むらさきもちチップ	
昼食	そばろごはん キャベツとハムの酢の物 もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ	白飯 ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・人参・ブロッコリー) オニオンスープ	けんちんうどん きゅうりのごま酢あえ りんご	白飯 肉団子と白菜のはるさめスープ キャベツと人参のおかか和え ベビーチーズ	マーボー飯 伴三絲 バナナ	
午後おやつ	牛乳 マカロニの安倍川	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 わかめおにぎり	牛乳 いももち	お茶 ももゼリー	
	9 スポーツの日	10 運動会予備日	11	12	13	14 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ		お茶 ふわふわチップじゃがいも味	牛乳 ミレービスケット	牛乳 スイートポリコーン	牛乳 元氣野菜入りそふとせん	お茶 むらさきもちチップ
昼食		カレーライス キャベツ・人参・きゅうりのドレッシングサラダ 梨	イタリアンスパゲティ 大根とツナのサラダ コアコアのむヨーグルト	白飯 八宝菜 きゅうりともやしのナムル ベビーチーズ	白飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ミニゼリー	白飯 豚肉と大根の炒め煮 バナナ
午後おやつ		牛乳 オレンジケーキ	お茶 中華おこわ	牛乳 しらすのふわピザ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	お茶 ゼリー ねじりん棒
	16	17	18	19 誕生会	20 食育	21 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ	牛乳 ねじりん棒	牛乳 どうもろこしでつくったパフスナック塩味	牛乳 野菜スティック	牛乳 むらさきものおせんべい	牛乳 のりわかめせんべい	お茶 ひじきあられ
昼食	白飯 豆腐入り鶏肉のつくね焼 キャベツともやしのゆかりあえ 切干大根とわかめのみそ汁	食パン ボルシチ ほうれん草のマヨサラダ ベビーチーズ	みそラーメン ひじきと切干大根のサラダ ぶどうゼリー	炊き込みチャーハン ウインナー スティックきゅうり はるさめ中華スープ ミニゼリー	白飯 鮭のきのこあんかけ 小松菜と人参のおかか和え さつまいものみそ汁	牛丼 バナナ
午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 皮付きバイクドポテト	りんごジュース 手作りケーキ	お茶 みかんヨーグルト	お茶 ゼリー むらさきもちチップ
	23	24 保育体験・バイキング(すみれ)	25	26	27 園外保育(つくし)	28 交流保育(ひかりみつる保育園)
朝おやつ	牛乳 ポテトとほうれん草のおせんべい	お茶 カルマフふわせん	牛乳 のりものビスケット	牛乳 にんじんせんべい	牛乳 米粉ロールクッキーココア味	お茶 どうもろこしでつくったパフスナック塩味
昼食	ハヤシライス マカロニのドレッシングサラダ りんご	ベビーパン ガーリックチキン ポパイサラダ ミネストローネ	宮前風焼きそば チンゲン菜ともやしのおひたし コアコアのむヨーグルト	里芋ごはん キャベツとピーマンの塩こんぶ和え なめこ豆腐のみそ汁	白飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜と切干とちくわのおかかあえ もやしとえのきのスープ	白飯 関東煮 バナナ
午後おやつ	牛乳 お麩スナックきなこ味	お茶 しそおにぎり	牛乳 照り焼きチキンのふわピザ	牛乳 ジャムケーキ	お茶 フルーツポンチ	お茶 ゼリー おかかせんべい
	30 園外保育(たんぼぼ)	31 園外保育(すみれ)				
朝おやつ	お茶 サクッとコーンクッキー	お茶 かぼちゃせんべい				
昼食	すき焼丼 きゅうりとしらすのごま酢あえ りんご	ロールパン パンキンシチュー ごぼうとツナのドレッシングサラダ ベビーチーズ				
午後おやつ	牛乳 焼きウインナー	お茶 きなこおはぎ				