



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 誕生会	2	3	4 総練習	5 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ		牛乳 お米でつくったパフスナックソース味	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味	牛乳 ミレービスケット	お茶 おかかせんべい	お茶 はたけの-snackカレー味
昼食		そぼろご飯 盛り(チンゲン菜おひたし・ウインナー) ミニゼリー えのき茸とわかめと豆腐のお吸い物	しのだうどん ゆで鶏のごまだれ 豆乳ヨーグルト	わかめごはん 鶏だんご汁 キャベツとしらすのごま酢あえ	ハヤシライス キャベツともやしときゅうりの酢の物 りんご	白飯 ホイコーロー スティックゼリー
午後おやつ		りんごジュース 手作りケーキ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お麩スナックきなこ味	牛乳 豆乳ホットケーキ	お茶 むらさきもちチップ
	7	8	9	10	11	12 交流保育(ひかり保育園)
朝おやつ	牛乳 元気野菜入りそふとせん	牛乳 ふわふわチップにんじん味	牛乳 きなこウエハース	牛乳 ねじりん棒	牛乳 スイートポリコーン	お茶 はたけの-snackカレー味
昼食	白飯 鶏肉と野菜の中華煮 春雨サラダ	豆乳ブレッド チリコンカン さわやかキャベツ 国産ぶどうゼリー	みそラーメン 大根サラダ バナナ	じゃごごはん 肉団子のコンソメスープ ポテトサラダ	白飯 すき煮 キャベツときゅうりのゆかりあえ	白飯 豚肉と大根の炒め煮 スティックゼリー
午後おやつ	お茶 みかんヨーグルト	お茶 ごまわかめおにぎり	牛乳 しらすのふわピザ	お茶 中華おこわ	牛乳 皮付きバイクドポテト	お茶 むらさきもちチップ
	14 スポーツの日	15 運動会予備日	16	17 食育(グーランチ)	18	19 交流保育(瀬戸北保育園)
朝おやつ		お茶 ねじりん棒カレー味	牛乳 野菜スティック	牛乳 ひじきあられ	牛乳 とうもろこしでつくったパフスナック塩味	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 りんご	けんちんうどん ひじきサラダ バナナ	きのこおこわ キャベツときゅうりの塩こんぶあえ さつまいもの味噌汁 ミニゼリー	白飯 照り焼きチキン ほうれん草のサラダ なめごと白菜の味噌汁	白飯 麻婆大根丼 スティックゼリー
午後おやつ		牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 五平餅	お茶 フルーツポンチ	お茶 パインヨーグルト	お茶 はたけの-snackカレー味
	21	22 保育体験・バイキング	23	24	25	26 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 かぼちゃせんべい	牛乳 のりものビスケット	牛乳 のりわかめせんべい	牛乳 むらさきもちのおせんべい	お茶 カルマフむせん
昼食	中華丼 春雨サラダ ミニゼリー	豆乳ブレッド ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・人参) もやしとベーコンのスープ	スパゲティーの肉みそかけ ツナドレッシングサラダ 豆乳ヨーグルト	白飯 白菜と豚肉の炒め煮 小松菜と切干とちくわのおかかマヨ	さと芋ごはん きゅうりともやしのゆかりあえ 豆腐の味噌汁 オレンジ	白飯 肉じゃが バナナ
午後おやつ	牛乳 ツナとコーンのふわピザ	牛乳 マカロニの安倍川	牛乳 ココア蒸しパン	お茶 ももヨーグルト	牛乳 焼きウインナー	お茶 ゼリー はたけの-snackカレー味
	28	29 保育体験	30 園外保育(0・2才)	31 園外保育(1才)		
朝おやつ	牛乳 にんじんせんべい	牛乳 カルマフむせん	お茶 サクッとコーンクッキー	お茶 ふわふわチップにんじん味		
昼食	白飯 トマト入りマーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル	白飯 豆乳ホワイトシチュー キャベツとコーンのドレッシングサラダ ミニゼリー	カレーうどん きゅうりとちくわの酢の物 りんご	白飯 さわらのねぎみそ焼き キャベツとブロッコリーのおかかあえ 豆腐と野菜のスープ		
午後おやつ	牛乳 照り焼きチキンのふわピザ	お茶 こんぶおにぎり	牛乳 ふかし芋	お茶 マスカットゼリー		