



# 2017年 10月 予定献立表



## 緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	ざいりょう
月	2 16 30	1才児 2才児 クラス	チャーハン チンゲン菜の中華スープ かじきの甘酢ソース かぶと人参の漬物	さつまいものプリン ブルー 果物	米 豚もも しらす 目撃木 豆腐 さつまいも 人参 玉葱 長葱 かぶ 小松菜 チンゲン菜 生姜 干椎茸 コーン ブルー 海苔 牛乳 生クリーム
火	3 17 31		食パン 豆とカリフラワーのトマトスープ チキンのチーズカツレツ風 りんごとキャベツのコールスロー	スイートパンプキン 果物	食パン 鶏むね 鶏ひき 大豆 南瓜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり カリフラワー ほうれん草 りんご レーズン トマトピューレ 胡麻 生クリーム バター チーズ
水	4 18	牛	和風あんかけスパゲッティ 小松菜ののりあえ 秋野菜のスープ	ライスコロケ 果物	スパゲティ 米 鶏むね ベーコン ツナ缶 大豆 さつまいも 里芋 牛蒡 蓮根 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 ほうれん草 パセリ きのこと類 胡麻 海苔 バター チーズ
木	5 19		ごはん 里芋とわかめのみそ汁 さんまの蒲焼き 菊花あえ	カルシウム焼き 果物	米 小麦粉 秋刀魚 豚もも しらす 干海老 里芋 人参 玉葱 ほうれん草 生姜 キャベツ 菊花 若芽 青海苔 胡麻 牛乳 チーズ
金	6 20		きのこごはん 根菜汁 鯖の塩焼き ひじき煮	お月見まんじゅう(6日) 茶まんじゅう(20日) 果物	米 小麦粉 鯖 高野豆腐 油揚げ 里芋 さつまいも 人参 大根 牛蒡 蓮根 小松菜 ほうれん草 しめじ エリンギ えのき 干椎茸 糸蒟蒻 ひじき
土	7 21		ふりかけごはん けんちん汁 さわらの西京焼き 煮浸し 果物	ポテトの カリカリ焼き 果物	米 鯖 しらす 油揚げ 豆腐 じゃが芋 さつまいも 人参 大根 牛蒡 もやし ピーマン ほうれん草 干椎茸 削り節 胡麻 青海苔 チーズ
月	23		ごはん さつまいもと油揚げのみそ汁 鶏のから揚げ 大根サラダ	きな粉もち いりこ 果物	米 鶏むね 片口鯛 しらす 油揚げ さつまいも 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 生姜 コーン きな粉 黒砂糖 胡麻 豆乳
火	10 24	乳	食パン ベジタブルスープ 鯖のきのこクリームソース ママメサラダ	磯おにぎり 果物	食パン 米 鮭 鶏ひき ベーコン 大豆 しらす じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 隠元 ほうれん草 コーン きのこと類 若芽 胡麻 牛乳 バター チーズ
水	11 25	100cc	ほうとう風うどん 白身魚の青のり焼き 大豆もやしのあえもの	かぼちゃと小豆の 蒸しケーキ 果物	干饅頭 小麦粉 鶏むね 白身魚 油揚げ しらす 人参 長葱 大根 牛蒡 大豆もやし 胡瓜 南瓜 ほうれん草 干椎茸 小豆 青海苔 胡麻 牛乳
木	12		カレーライス ツナサラダ かぶとわかめスープ	おでん風 果物	米 豚もも ツナ缶 大豆 生揚げ じゃが芋 玉葱 長葱 人参 大根 蕪 蕪の葉 キャベツ コーン コーン 若芽 トマトピューレ りんご 牛乳 バター
木	26 誕生会		カレーライス ツナサラダ かぶとわかめスープ 果物	誕生日ケーキ 果物	米 小麦粉 豚もも ツナ缶 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 長葱 蕪 蕪の葉 キャベツ コーン 若芽 トマトピューレ りんご 牛乳 バター 生クリーム
金	13 27 遠足		ごはん なめこ汁 かつおの生姜煮 和風サラダ	しらす入り トマトスパゲッティ 果物	米 スパゲティ 鯉 しらす 豆腐 人参 玉葱 長葱 胡瓜 キャベツ ピーマン 大蒜 生姜 ほうれん草 コーン なめこ トマトピューレ チーズ
土	14 28		チキンライス フライドポテト風 野菜とベーコンのスープ 果物	マカロニ黒糖きな粉 きゅうりの肉みそ 果物	米 マカロニ 鶏むね 鶏ひき ベーコン しらす じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ピーマン 小松菜 パセリ 大蒜 胡麻 チーズ

