

10月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	火	炒	ごはん ポークチャップ 温野菜 中華風コーンスープ	牛乳	じゃことアーモンドのクッキー
2	水	揚	ごはん 白身魚のフライ 和風和え 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
3	木	炒	ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め 菜焼き わかめスープ	牛乳	三色おにぎり
4	金	焼	ごはん 魚のムニエル 納豆和え 味噌汁 フルーツ	牛乳	黒糖蒸しパン
5	土	麺	おにぎり ナポリタン スープ フルーツ	牛乳	ピザトースト
7	月	丼	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	もちもちチーズパン
8	火	焼	ごはん さんまの塩焼き おからサラダ 肉団子スープ フルーツ	牛乳	ごまクッキー
9	水	揚	ごはん コロッケ ひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳	カスタードプリン
10	木	焼	ごはん 照り焼きチキン 中華和え パンプキンスープ	牛乳	わらびもち
11	金	丼	みそ豚丼 おひたし きのこ汁 フルーツ	牛乳	ポップコーン
12	土	麺	おにぎり 焼きそば 味噌汁 フルーツ	牛乳	チーズ蒸しパン
15	火	湯	ごはん 豚しゃぶ 南瓜含め煮 味噌汁	牛乳	じゃこトースト
16	水	煮	ごはん 麻婆豆腐 もやしとハムの和え物 わんたんスープ	牛乳	さつまいも蒸しパン
17	木	丼	ごはん クリームシチュー わかめと胡瓜の酢の物 フルーツ	牛乳	月見団子(十三夜)
18	金	焼	ごはん 魚の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
19	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	みるくもち
21	月	煮	ごはん チキンのトマト煮 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳	野菜チップス
22	火	煮	ごはん 豚肉のマーメレード煮 高野豆腐の中華炒め 味噌汁	牛乳	ドロップクッキー
23	水	煮	ごはん 魚の煮付け 三色金平 味噌汁	牛乳	大学芋
24	木	丼	カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	あんこかし
25	金	焼	栗ごはん 鮭じゃがバター焼き 柿白和え 味噌汁	牛乳	シフォンケーキ
26	土	麺	おにぎり たらこスパ わかめスープ フルーツ	牛乳	スイートポテト
28	月	煮	ごはん すき焼き風煮 スパゲティーサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	マロンケーキ
29	火	揚	ごはん エビ(白身魚)チリ ひじきのさっぱり和え 春雨スープ	牛乳	牛乳寒
30	水	揚	ごはん さかなの立田揚げ 茶碗蒸し 呉汁	牛乳	人参蒸しパン
31	木	炒	ごはん 八宝菜 里芋のとも和え かき玉汁	牛乳	南瓜ムース

★さつまいも



は、お誕生会メニューです。



さつまいもがおいしい季節になりました。

芋ごはん、蒸しパン、大学芋、スイートポテトなど、ごはんにもおやつにもおいしく食べられます。

ビタミンCや食物繊維も豊富なので旬のこの時期においしく食べたいですね！！

保育園でも、さつまいもを使った給食がたくさん登場します(*^▽^*)♪

