



10月のこんだてひょう



令和2年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
屋食	<p>木々たちも衣替えをはじめ、秋らしく過ごしやすい今日この頃ですね。朝夕に冷たい風が吹いて、秋の深まりを感じるようになりました。食欲の秋も本番に向かっていきます！今月の献立も秋の旬の食材をふんだんに使用しています。さつまいも、きのこ、根菜たっぷりです。気温も下がり、風邪を引きやすい季節です。好き嫌いせずたくさん食べて元気に過ごしましょうね！</p>				チャーハン かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 具だくさんみそ汁	ごはん ポークビーンズ 大根マヨサラダ キャベツのみそ汁	親子遠足
3時				そうめん汁	ソーセージフリッター 牛乳		
	5	6	7	8	9	10	
屋食	牛丼 もやしとわかめのナムル フルーツ 厚あげのみそ汁	ごはん 鶏肉とさつまいもの煮物 かみかみサラダ ふのみそ汁	ごはん 魚のカレームニエル りんごサラダ きのこのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ チンゲン菜のみそ汁	ごはん 肉じゃが ゆかり和え 大根のみそ汁		
3時	おにぎり 牛乳	みたらし団子 牛乳	いも天 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	チーズ えびせん 牛乳		
	12	13	14	15	16	17	
屋食	三色丼 さつまいもサラダ フルーツ 春雨スープ	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 小松菜のサラダ しいたけのみそ汁	きのこのたきこみご飯 魚のみそ煮 ひじきの炒め煮 えのきのすまし汁	ごはん いも煮 柿の白和え 切干大根のみそ汁	登 山 ※コアラ組は給食あり		
3時	マカロニきなこ 牛乳	ふかし芋 ビスケット 牛乳	おにぎり 牛乳	とうふドーナツ 牛乳	おこのみやき 牛乳		
	19	20	21	22	23	24	
屋食	ハヤシライス 大豆とキャベツの中華サラダ フルーツ かきたまスープ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 大根の昆布和え れんこんのみそ汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 三色ごま和え 豆腐のみそ汁	ごはん きのこ厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の和え物 ごぼうのみそ汁	さつまいもごはん レバニラ炒め ちりめんサラダ わかめスープ		
3時	ヨーグルト	さつまいももち 牛乳	おにぎり 牛乳	焼うどん	バナナホットケーキ 牛乳		
	26	27	28	29	30		
屋食	きのこスパゲッティ フレンチサラダ フルーツ 野菜スープ	わかめごはん 豚肉の生姜やき 納豆和え 里芋のみそ汁	ごはん 魚のみぞれかけ れんこんとひじきのマヨ和え 五目汁	ごはん 大根のそぼろ煮 じゃこ和え さつまいものみそ汁	ごはん おから入りハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁		
3時	おにぎり 牛乳	プリン	さつまいもスティック 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ごま昆布 野菜かりんとう 牛乳		