

10月給食献立表

ちどり保育所
令和2年9月30日 発行

月	火	水	木	金	土
<p>サツマイモの日</p> <p>10月13日はサツマイモの日です。 保育所でもさつまいもメニューを多く取り入れ、季節のものを美味しく味わいたいと思います。 さつまいもには、鳴門金時、五郎島金時、紅はるか、知覧紅、安納芋などの品種があります。ご家庭でも食べ比べてみてはいかがでしょうか。</p> 			1日 わかめごはん 和風ピザ豆腐 ブロッコリーの おかか和え もやしのすまし汁 オレンジ	2日 かつ丼 大根サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	3日
			○青りんごゼリー クラッカー	○しらすチーズトースト 牛乳	<p>運動会</p> 
5日	6日	7日	8日	9日	10日
和風スパゲティ 里芋の照り焼き コーンスープ バナナ	食パン ポテトとツナの チーズ焼き きゅうりとコーンの サラダ オニオンスープ オレンジ	ハヤシライス ブロッコリーと ちくわのサラダ ヨーグルト和え	ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め いんげんの ごまマヨネーズ和え えのきのすまし汁 バナナ	麦ごはん さばの照り焼き ミルクおから さつまいもの味噌汁 梨	チキンライス 野菜スープ
○夕焼けおにぎり	○ち子ミ 牛乳	○芋もち 牛乳	菓子・野菜スティック 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	オレンジデニッシュ 牛乳
12日	13日	14日	15日	16日	17日
味噌ラーメン ◇れんこんの梅マヨ和え 大豆の磯煮 オレンジ	納豆ごはん さつまいもコロッケ ◇小松菜の かみかみサラダ なめこの味噌汁 梨	中華丼 きゅうりの福神和え もずくスープ バナナ	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き あらめ煮 はんぺんのすまし汁 りんご	ごはん 白身魚のホイル焼き さつまいものごまサラダ 大根の味噌汁 バナナ	そぼろ丼 豆腐のすまし汁
○たぬきおにぎり	○玉ねぎベーコン蒸しパン 牛乳	菓子・いりこ 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	○ウイナーパンケーキ 牛乳	ミニ食パン 牛乳
19日	20日	21日	22日	23日	24日
塩焼きそば もやしのナムル 中華スープ オレンジ	<p>弁当日</p> 	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 梨	食パン 鶏肉のトマト煮 きゃべつとりんごの サラダ コンソメスープ パン缶	ごはん ★かつおのおろし煮 かぼちゃのごまサラダ 厚揚げの味噌汁 バナナ	ピビンバ もやしのスープ
○じゃこおにぎり	○★長いもとコーンの 落とし焼き 牛乳	ヨーグルト 菓子・とろべー	○人参ケーキ 牛乳	○スイートポテト 牛乳	チーズパン 牛乳
26日	27日	28日	29日	30日	31日
きつねうどん ★◇カレー味の きんぴらごぼう キャベツとわかめの 酢の物 バナナ	栗ごはん 鶏のから揚げ 菜果サラダ 玉ねぎの味噌汁 梨	ごはん 鮭のムニエル ひじきとほうれん草の サラダ 麩のすまし汁 バナナ	麦ごはん 筑前煮 もやしの胡麻酢和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	ロールパン ポークチャップ ◇コロコロサラダ ポテトスープ りんご	カレーライス ブロッコリーの 三色和え
○ツナ昆布おにぎり	○ケーキ 牛乳	菓子 牛乳	○★さつまいもの かりんとう 牛乳	○パンプキンプリン	あんパン 牛乳

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ ★新メニュー ◇かみかみメニュー

※行事や食材の都合で献立を変更することがあります。