



献立表

幼児用



R6・10月

日曜	昼食		3時	
	主食	副食	のみもの	おやつ
1 火	雑穀ごはん	れんこんのつくねあげ・サラダ・きのこのみそ汁	牛乳	米粉まんじゅう
2 水	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・ひじきの入り煮・みそ汁	麦茶	大豆ナゲット
3 木	もちきびごはん	松風焼き・こぶきいも・焼にんじん・冬瓜スープ	牛乳	甘酒豆蒸しパン
4 金	七分づきごはん	豆腐レバーステーキ・ひじきとほうれん草のサラダ・みそ汁	麦茶	炊き込み鯖ごはん
5 土		米粉のおやつ・牛乳		
7 月	わかめごはん	ローストチキン・キャベツサラダ・焼にんじん・みそ汁	牛乳	バナナ
8 火	雑穀ごはん	豚汁・納豆和え・キャベツのごま和え	麦茶	さけおにぎり
9 水	もち麦ごはん	コロッケ・キャベツ・トマト・冬瓜スープ	麦茶	納豆焼き
10 木	もちきびごはん	親子汁・いりこ佃煮・キャベツとコーンのサラダ	牛乳	コンコンブル
11 金	七分づきごはん	魚のピカタ・レタスサラダ・かぼちゃのみそ汁	牛乳	里芋の甘辛焼き
12 土		米粉のおやつ・牛乳		
14 月	スポーツの日			
15 火	雑穀ごはん	タンドリーチキン・ブロッコリーサラダ・冬瓜スープ	麦茶	せんべい
16 水	チキンライス	誕生食(ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・果物)	牛乳	バナナパウンドケーキ
17 木	もちきびごはん	サバの塩焼き・ごぼうの甘辛あげ・切干大根入り煮・みそ汁	牛乳	ほしいも
18 金	七分づきごはん	和風カレー・大根の和え物・豆腐のみそ汁	麦茶	とりごぼうごはん
19 土		米粉のおやつ・牛乳		
21 月	わかめごはん	揚げ魚(きのこあんかけ)・やさいの納豆和え・みそ汁	麦茶	豆乳もちもち
22 火	雑穀ごはん	だんご汁・ひじきの和え物・りんご	麦茶	お好み焼き
23 水	もち麦ごはん	鶏肉のカレーあげ・焼にんじん・ポテト・みそ汁	麦茶	あんこだんご
24 木	もちきびごはん	まーぼ豆腐・酢の物・中華スープ	牛乳	きなこのポーポー
25 金	七分づきごはん	カレー肉じゃが・ブロッコリーサラダ・みそ汁	麦茶	ひじきごはん
26 土		米粉のおやつ・牛乳		
28 月	わかめごはん	鶏肉とレバーの甘辛煮・きゃべつの和え物・みそ汁	牛乳	バナナ
29 火	雑穀ごはん	けんちん汁・ポテトサラダ・納豆和え	牛乳	鬼まんじゅう
30 水	麦ごはん	魚のゴマみそ焼き・キャベツ・トマト・あおさ汁	麦茶	まさご揚げ
31 木	もちきびごはん	ツナいり卵焼き・高野豆腐の含め煮・貝だくさんみそ汁	麦茶	カレートースト

