

# 10月の献立表

保育園

光の園幼稚園

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	芋ごはん さけの幽庵焼き 白菜と揚げの煮びたし 鶏と根菜のみそ汁	マーボー丼 キャベツと鶏肉のスープ	ミートスパゲティ ヨーグルトサラダ	ホットドック バターポテト コーンスープ	中華丼 チンゲン菜の中華スープ
	牛乳(3時) ごまきなこトースト	牛乳(3時) みかん(1/2) 源氏パイ	牛乳(3時) 梅しそごはん	牛乳(3時) レアチーズケーキ	お茶 オニギリ(2) うす焼(サラダ)(2)
7日	8日	9日	10日	11日	12日
うめごはん 鶏と高野の煮物 むらくも汁	ピラフ レバに炒め 舞茸の豆乳スープ	ごはん すき焼風煮 大根のごまみそ汁	ぶどうパン 鶏と野菜のチーズ焼き トマトとレタスの卵スープ	焼そば 鶏ときのこのスープ	ごはん 韓国風の炒め物 じゃがいもと鶏肉のみそ汁
お茶 ヨーグルト パイン缶詰	牛乳(3時) バナナ ハイハイ	牛乳(3時) パウンドケーキ	牛乳(3時) やきいも	牛乳(3時) 小松菜じゃこごはん	お茶 ぱりんこ(2) 新潟仕込み(2)
14日	15日	16日	17日	18日	19日
スポーツの日	カレーライス 胡瓜とキャベツの中華サラダ	マーボー丼 キャベツと鶏肉のスープ	ミートスパゲティ ヨーグルトサラダ	麦ごはん さばーぐ もやしとひじきのゴマ酢和え 小松菜と揚げのみそ汁	幼稚園 運動会
	牛乳(3時) マカロニのあべかわ風	牛乳(3時) みかん(1/2) 源氏パイ	牛乳(3時) 梅しそごはん	牛乳(3時) ちぢみ	
21日	22日	23日	24日	25日	26日
うめごはん 鶏と高野の煮物 むらくも汁	芋ごはん さけの幽庵焼き 白菜と揚げの煮びたし 鶏と根菜のみそ汁	ピラフ レバに炒め 舞茸の豆乳スープ	ごはん すき焼風煮 大根のごまみそ汁	ぶどうパン 鶏と野菜のチーズ焼き トマトとレタスの卵スープ	中華丼 チンゲン菜の中華スープ
お茶 ヨーグルト パイン缶詰	牛乳(3時) ごまきなこトースト	牛乳(3時) バナナ ハイハイ	牛乳(3時) パウンドケーキ	牛乳(3時) やきいも	お茶 オニギリ(2) うす焼(サラダ)(2)
28日	29日	30日	31日		
カレーライス 胡瓜とキャベツの中華サラダ	麦ごはん さばーぐ もやしとひじきのゴマ酢和え 小松菜と揚げのみそ汁	焼そば 鶏ときのこのスープ	イエローパン パンブキンシチュー 胡瓜とトマトのサラダ		
牛乳(3時) マカロニのあべかわ風	牛乳(3時) ちぢみ	牛乳(3時) 小松菜じゃこごはん	牛乳(3時) ハロウィンクッキー		

☆アレルギーのある園児に対応しています