



# 10月の献立表

平成30年イトンちどり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	ヨーグルト	2	ウエハース	3	するめ チーズ	4	バナナ	5	コーンフレーク	6	クラッカー
昼食	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃのサラダ わかめスープ なし		きのこカレー マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで バナナ		八宝菜 はるさめサラダ ひじきのふりかけ コンソメスープ		ポークチャップ コールスローサラダ グリーンポテト オニオンスープ		干草焼き けんちん汁 小魚佃煮 ブロッコリーの塩ゆで		親子丼 キャベツの塩昆布和え バナナ	
午後	牛乳 みかん蒸しパン		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 フライドポテト		牛乳 ゆで栗 一口ゼリー		牛乳 オレンジゼリー		牛乳、バームクーヘン	
午前	8		9	オレンジ	10	昆布 ブルーン	11	ウエハース	12	クラッカー	13	一口ゼリー
昼食	体育の日		みそカツ 小松菜のすまし汁 ごまドレッシングサラダ トマト		鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 豆腐のみそ汁 りんご		豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース わかめスープ パイン缶		鮭のレモン風味焼き 切干大根のソース炒め かぼちゃの豆乳汁 フルーツ		いなかうどん キャベツのごま酢あえ バナナ	
午後			牛乳 さつま芋入り水ようかん		牛乳 抹茶クッキー		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 おからドーナツ		牛乳 ミニクロワッサン	
午前	15	ヨーグルト	16	ウエハース	17	するめ チーズ	18	バナナ	19	コーンフレーク	20	
昼食	炊き込みご飯 豚汁 焼きししゃも きゅうりとみかんの酢の物		香味煮 昆布ピーマン えのきのみそ汁 柿		ビーンズライス 小松菜のツナ和え ゆかりポテト コーンとわかめのスープ		肉豆腐 白菜と青菜の塩ごま和え かぶと里芋のみそ汁 ブロッコリーの塩ゆで		焼きさばのみぞれかけ 切干し大根の炒め煮 じゃがいものすまし汁 りんご		簡易給食	
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 カレンズサブレ		牛乳 かぼちゃかん		牛乳 りんごゼリー		牛乳 ジャムサンド			
午前	22	ヨーグルト	23	ウエハース	24	ブルーン 昆布	25	柿	26	クラッカー	27	一口ゼリー
昼食	さつま汁 ひじきの煮物 青菜のおひたし 味付けのり		ちくわ磯辺揚げ かぼちゃのみそ汁 ほうれん草とツナのあえ物 トマト		シーフードカレーシチュー 白菜サラダ ゆで卵 パイン缶		さんまのかば焼き風 切干大根の和風サラダ 豆腐のすまし汁 キウイフルーツ		関東煮 青菜のしらすあえ 油揚げのみそ汁 なし		スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	
午後	牛乳 かぼちゃのきな粉団子		牛乳 チーズ焼き餅		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 さつまいもスティック		牛乳 ピーチゼリー		牛乳 かすてら	
午前	29	ヨーグルト	30	ウエハース	31	するめ チーズ						
昼食	豚肉と厚揚げの中華炒め 小魚ごま風味 グリーンポテト 小松菜のみそ汁		鯖の西京焼き キャベツと青菜の磯和え 白菜のすまし汁 りんご		かぼちゃのシチュー 鶏のから揚げ ブロッコリーの塩ゆで 一口ゼリー							
午後	牛乳 ピザトースト		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 米粉のもちもちケーキ							