

## 平成28年度

## 10月 献立表

## 阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時のおやつ
1	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立
2	日		
3	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	レーズンスコーン 大根のサワー漬け 果物 牛乳
4	火	パン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳
5	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 牛乳	焼きそばパン 果物 牛乳
6	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 麦茶	オレンジケーキ 果物 牛乳
7	金	味噌煮込みうどん さつま芋の天ぷら 舞茸と玉葱のかき揚げ プチトマト 牛乳羹 麦茶	ピラフおにぎり 果物 牛乳
8	土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立
9	日		
10	月	体育の日	
11	火	焼き肉丼 ひじきとコーンのナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳
12	水	ご飯 どさんこスープ 魚の変わり西京焼き 切干大根煮 里芋の揚げ煮 牛乳	青のりとチーズのトースト プチトマト 果物 牛乳
13	木	ミートソーススパゲッティ ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳
14	金	炊き込みご飯 具だくさん味噌汁 さんま焼き ほうれん草の磯和え 麦茶	菓子パン 果物 牛乳
15	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立
16	日		
17	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	さつま芋蒸しパン こんにゃくとこんぶの煮物 果物 牛乳
18	火	パン 野菜スープ 魚のカレームニエル ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳	ふりかけおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳
19	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン かぶのゆかり漬け 果物 牛乳
20	木	ご飯 にらと豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	クッキー 果物 牛乳
21	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳
22	土	クリームライス ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	土曜献立
23	日		
24	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	カロチンケーキ 果物 牛乳
25	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	五目おにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳
26	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 炒めビーフン さつま芋のレモン煮 麦茶	チョコクリームパン 果物 牛乳
27	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ショートブレッド 果物 牛乳
28	金	味噌ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 果物 牛乳
29	土	* * 運動会 * *	
30	日		
31	月	納豆ごはん きのこの味噌汁 さつま芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶	もちもちチーズパン 果物 牛乳

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。