様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2020年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ソイジュース、ビスケット	2 麦茶、ビスケット	3 麦茶、ビスケット
昼食				たけのこ入り混ぜご飯、とろみ汁煮、納豆のおとし揚げ、きゅうりの酢の物（みかん）、バナナ	御飯、みそ汁（なす・玉ねぎ）、鮭と切干大根のあんかけ、小松菜のごま酢和え（ツナ）	カレーうどん、チーズ
午後				牛乳、おさかなごはん	牛乳、2色お月見だんご	牛乳、しょうゆせんべい
午前	5 麦茶、ビスケット	6 ソイジュース、ビスケット	7 麦茶、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 麦茶、ビスケット	10 麦茶、ビスケット
昼食	きのこクリームライス、にんじんのじゃこあえ、フルーツカクテル	御飯、すまし汁（はくさい・えのき）、たらとさつま芋の中華煮、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	鮭とひじきの炊き込み御飯、みそ汁（だいこん・わかめ）、凍り豆腐とひき肉の煮物、焼きかぼちゃ	御飯、豆腐みそ汁（青菜・ねぎ）、さわらと人参の煮物、ポテトサラダ、りんご	ハリハリわかめ御飯、かき玉汁、鶏のごまソースからめ、ゆでブロッコリー	野菜そぼろ丼(納豆)、バナナ
午後	牛乳130、ツナパン	牛乳130、おやつ小魚（ごま）、ポップコーン（カレー	牛乳、きな粉パン	牛乳130、和風やさい蒸しパン	牛乳、おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）	牛乳、ボーロ
午前	12 麦茶、ビスケット	13 ソイジュース、ビスケット	14 麦茶、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 ソイジュース、ビスケット	17 麦茶、ビスケット
昼食	トマトごはん（鶏ひき肉）、豆乳汁（チンゲン菜）、肉じゃが・カレー味（豚肉）	御飯、みそ汁（豆腐・だいこん）、タンドリーチキン、蒸し野菜のサラダ、りんご	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりのツナ和え、キウイフルーツ	御飯、わかめスープ、さけのポテトクリーム焼き、人参のさっぱり煮	じゃこまぜ御飯、マーボーなす、キャベツとチンゲン菜のサラダ、バナナ	あんかけうどん、バナナ
午後	牛乳、おやつ小魚（ごま）、きなこ豆	牛乳130、キャロットゼリー（寒天）、ビスケット	牛乳130、チーズパン	牛乳130、お好み焼き(干しエビ)	牛乳、スイートポテト（米粉・ごま）	牛乳130、野菜せんべい
午前	19 麦茶、ビスケット	20 ソイジュース、ビスケット	21 麦茶、ビスケット	22 ソイジュース、ビスケット	23 麦茶、ビスケット	24 麦茶、ビスケット
昼食	キッズビビンバ、すまし汁（だいこん・たまねぎ）、ブロッコリーのごまあえ	さといも御飯、みそ汁（豆腐・チンゲン菜）、さわらのきのこがけ、ベイクド里芋、柿	御飯、みそ汁（切干しだいこん・かぼちゃ）、ナゲット（おから）、ひじきの煮物（にんじん）、りんご	御飯、けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ブロッコリーと人参のおかか和え、オレンジ	菜飯（小松菜）、豆乳コーン鍋（はくさい）、さけのコーンマヨネーズ焼き、磯辺さつまいも	焼きそば、もも缶
午後	牛乳、蒸しパン・さつまいも	牛乳、油揚げと野菜の混ぜご飯	牛乳、ピザトースト	牛乳、フルーツかんてん	牛乳、誕生日おやつ	牛乳、しょうゆせんべい
午前	26 麦茶、ビスケット	27 ソイジュース、ビスケット	28 麦茶、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30 麦茶、ビスケット	31 麦茶、ビスケット
昼食	大根と桜海老の炊き込み御飯、豚肉のすき焼き風煮物、はるさめサラダ(豆腐)	御飯、豆腐スープ（わかめ）、さけのちゃんちゃん焼き（しめじ）、かぼちゃ（蒸し）、みかん缶・キウイフルーツ	具だくさん御飯、ポークビーンズ、ごまじゃが、りんご	御飯、みそ汁（豆腐・もやし）、さわらの野菜レモン蒸し、れんこんの炒め煮	ドライカレーライス、トッピング・さつまいも、ささ身とほうれん草の塩ごま和え、なし	豚肉の甘みそ丼、みかん缶
午後	牛乳、おやつ小魚（ごま）、きな粉ポテト	牛乳、ケークサレ（コーン）	牛乳、フレンチトースト	牛乳130、おから焼きドーナツ	牛乳130、かぼちゃクッキー	牛乳130、ボーロ