



献立表

幼児用

R7・10月

日	曜	昼食		3 時	
		主食	副食	のみもの	おやつ
1	水	麦ごはん	れんこんのつくねあげ・サラダ・きのこのみそ汁	麦茶	さけおにぎり
2	木	もちきびごはん	松風焼き・こふきいも・焼にんじん・冬瓜スープ	牛乳	甘酒むしぱん
3	金	七分づきごはん	酢豚・スティックきゅうり・豆腐のみそ汁	麦茶	ヨーグルトムース
4	土		米粉のおやつ・牛乳		
6	月	わかめごはん	ローストチキン・キャベツサラダ・焼きにんじん・みそ汁	牛乳	バナナ
7	火	雑穀ごはん	和風カレー・切干大根のサラダ・みそ汁	牛乳	納豆焼き
8	水	麦ごはん	コロッケ・レタス・トマト・冬瓜スープ	牛乳	大豆ナゲット
9	木	もちきびごはん	親子汁・納豆の和え物・ミニトマト	麦茶	せんべい
10	金	七分づきごはん	魚の竜田揚げ・三食和え・ごぼうフライ・呉汁	牛乳	おからスティック
11	土		米粉のおやつ・牛乳		
13	月	スポーツの日			
14	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	ちりめんおやき
15	水	麦ごはん	赤魚のもろみ焼き・納豆・焼きなす・じゃがいものみそ汁	牛乳	きな粉団子
16	木	もちきびごはん	誕生食(ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・果物)	牛乳	米粉のケーキ
17	金	七分づきごはん	鶏肉とレバーのトマト煮込み・じゃがいも・クリーム煮	麦茶	ひじきごはん
18	土		米粉のおやつ・牛乳		
20	月	わかめごはん	豚肉のみそ炒め・ひじきとほうれそうの和えもの・豆腐のすまし	牛乳	米粉チーズむしぱん
21	火	雑穀ごはん	揚げ魚・やさいの納豆和え・みそ汁	麦茶	くずもち
22	水	麦ごはん	カレー肉じゃが・ブロッコリーサラダ・みそ汁	麦茶	山菜おこわ
23	木	もちきびごはん	鶏肉のごま焼き・炒り豆腐・こふき芋・あおさ汁	牛乳	チキンナゲット
24	金	七分づきごはん	マーボ豆腐・ポテトサラダ・みそ汁	牛乳	米粉どーなつ
25	土		米粉のおやつ・牛乳		
27	月	わかめごはん	豚のしょうが焼き・焼かぼちゃ・キャベツ・みそ汁	牛乳	バナナ
28	火	雑穀ごはん	鶏肉とレバーの甘辛煮・キャベツの和え物・トマト・みそ汁	牛乳	きつねだんご
29	水	ふりかけごはん	けんちん汁・ポテトサラダ・なし	牛乳	どらやき
30	木	もちきびごはん	魚のトマトソース・ブロッコリー・フライポテト・スープ	麦茶	さばの炊き込みごはん
31	金	七分づきごはん	豆腐ステーキ(レバー)・キャベツサラダ・みそ汁	牛乳	きな粉ぱん

