

鈴の花・ふろりある・みのりいちば保育園(一般)

2023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	2	麦茶、ぱりんこ	3	麦茶、源氏パイ	4	麦茶、ソフトサラダせんべい	5	野菜ジュース、マリービスケット	6	麦茶、雪の宿	7	麦茶、カルシウムせんべい
昼食	御飯、たららの磯辺焼き、五目野菜のみそ煮、すまし汁(なす・にんじん)		御飯、豆腐ハンバーグ、小松菜とコーンのソテー、ポトフ		御飯、鰯の竜田揚げ、切干大根のサラダ(ツナ)、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		御飯、チキンカツ煮、かぼちゃとチーズのサラダ、さつま汁		ちゃんぽんラーメン、ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ		中華丼、三色ナムル、中華スープ(わかめ)	
午後	牛乳、ビスコ		麦茶、ぶどうゼリー		牛乳、ココナッツサブレ		麦茶、ぼたぼた焼き		麦茶、(手)クリームジャムサンド		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	9		10	麦茶、ビスコ	11	麦茶、ソフトサラダせんべい	12	麦茶、源氏パイ	13	麦茶、ココナッツサブレ	14	麦茶、ぼたぼた焼き
昼食			鮭としめじのスパゲティ、ブロッコリーとベーコンのソテー、野菜スープ		カレーライス、もやしのツナ和え、オニオンスープ		御飯、鶏肉の照り焼き、キャベツとちくわの和え物、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)		御飯、ほっけの塩焼き、小松菜のおかかあえ、みそ汁(豚肉・なめこ)		豚そぼろ丼、ひじきのサラダ、みそ汁(しめじ・豆腐)	
午後			麦茶、(手)肉味噌おにぎり		牛乳、マリービスケット		牛乳、かにぱん		麦茶、ぱりんこ		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	16	牛乳、マリービスケット	17	麦茶、雪の宿	18	麦茶、カルシウムせんべい	19	麦茶、ぱりんこ	20	牛乳、たべっこ動物	21	麦茶、源氏パイ
昼食	御飯、あじの香り焼き、鶏肉とほうれん草の煮物、みそ汁(さつま芋・わかめ)		御飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、みそ汁(ねぎ)		御飯、さばのおろし煮、ブロッコリーの和風あえ、みそ汁(かぶ・鶏)		御飯、麻婆茄子、紅白サラダ、中華スープ(いも)		ロールパン、のり塩チキン、はるさめともやしのソテー、スープ(たまねぎ)		肉みそ丼、キャベツのお浸し、みそ汁(あげ・ねぎ)	
午後	麦茶、ソフトサラダせんべい		麦茶、バナナ		牛乳、ビスコ		麦茶、アンパンマンポテト		麦茶、(手)ビビンバおにぎり		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	23	麦茶、ソフトサラダせんべい	24	麦茶、マリービスケット	25	麦茶、雪の宿	26	麦茶、カルシウムせんべい	27	麦茶、ぱりんこ	28	麦茶、たべっこ動物
昼食	親子丼、小松菜とコーンの納豆あえ、みそ汁(なめこ)		御飯、ほっけのフライ、にんじんとささみのサラダ、豚汁		☆誕生日会献立☆、ピラフ、たららのマヨネーズ焼き、じゃが芋とハムのソテー、マカロニスープ		御飯、松風焼き、キャベツとツナの炒め煮、みそ汁(さつま芋・わかめ)		わかめうどん、もやしあえ、梨		ドライカレーライス、ブロッコリーと人参のサラダ、トマトスープ(チンゲン菜)	
午後	ショアブルーベリー、ココナッツサブレ		麦茶、ぼたぼた焼き		牛乳、(手)キャロットケーキ		牛乳、ビスコ		麦茶、ヨーグルト		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	30	牛乳、源氏パイ	31	麦茶、マリービスケット								
昼食	御飯、鯖のねぎだれ、さつま芋のサラダ、五目みそ汁(豆腐)		☆ハロウィン献立☆、ハロウィンシチューライス、きゅうりのツナサラダ、コンソメスープ		月平均栄養価：エネルギー392kcal、たんぱく質14.8g、脂質11.5g、食塩1.4g							
午後	麦茶、ソフトサラダせんべい		麦茶、(手)かぼちゃプリン									