

10月 献立表 幼児食

2022年 10月

和光幼稚園

日付	献立名		日付	献立名	
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)
1 土	ロールパン お豆のシチュー キャベツのサラダ バナナ(35g)	○せんべい ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ウエハース2	18 火	ごはん 魚の香味焼き ひじきの白和え 味噌汁(さつまいも・油揚げ・わかめ) プチトマト(2コ)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい ◎煮干し
3 月	ごはん 鮭のピザ風焼き ブロッコリーのごま和え スープ(たまねぎ・コーン・わかめ・さつまいも) バナナ(35g)	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎かりんとう	19 水	ごはん チキンと豆のクリーム煮 ほうれん草のナムル風 キャベツとコーンのスープ ゆで卵	○スティック胡瓜 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎野菜スコーン
4 火	ごはん 大豆とひき肉のカレー さつまいもポテトサラダ オレンジ(45g)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎コーンの米粉蒸しパン	20 木	ごはん 鶏のマーメレード焼き ブロッコリーのサラダ きのこのポターージュ 枝豆	○にんじんスティック ◎オレンジジュース ◎クッキー
5 水	ごはん わかめ入り卵焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニスープ プチトマト(2コ)	○ゆで卵 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ホットケーキ	21 金	梅おかかごはん アジのトマトチーズ重ね焼き 春雨ともやしのサラダ 枝豆とレタスの豆腐スープ オレンジ(45g)	○パインの缶詰め ◎牛乳 (昼おやつ) ◎かぼちゃのカップケーキ
6 木	ごはん 鶏肉のチーズピカタ きんぴら炒め ベーコンと白菜のスープ 枝豆	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎なし(45g)	22 土	米粉パン ロールパン かぼちゃのシチュー 小松菜とパプリカのサラダ バナナ(35g)	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎チーズ
7 金	ごはん さばの竜田揚げ コールスローサラダ お麩とわかめの味噌汁 チーズ	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ミックスごまめ	24 月	ごはん 親子丼 焼きビーフン バナナ(35g)	○粉ふきいも ◎ヨーグルト ◎コーンフレーク
11 火	ごはん 鶏つくねの生姜煮 春雨サラダ 豆腐の中華スープ プチトマト(2コ)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎白玉ごまだんご	25 火	ごはん 豆腐の五目揚げ きゅうりの中華和え 角切り野菜スープ オレンジ(45g)	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいもドーナツ
12 水	ごはん マーボー丼 もやしとニラ玉の炒め煮 バナナ(35g)	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎あべかわマカロニ	26 水	ごはん 魚の磯焼き かぼちゃの含め煮 ひよこ豆のスープ プチトマト(2コ)	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎じゃがいものスコーン
13 木	ごはん チリコンカン マカロニサラダ かぼちゃとキャベツのスープ チーズ	○昆布 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎りんご(45g)	27 木	ごはん ひじきとしらすの卵焼き ほうれん草とにんじんのナムル ミネストローネ 枝豆	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎米粉のお好み焼き
14 金	ごはん 酢鶏 ほうれん草のきのこ和え すまし汁 枝豆	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいもチップス	28 金	ごはん カボチャカレー ゆで卵 フルーツヨーグルト	○スティック胡瓜 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎お麩きな粉
15 土	ロールパン 魚のグラタン 春雨と野菜のスープ バナナ(35g)	○たまごボーロ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎プリン	29 土	コッペパン 鮭のフライ キャベツのサラダ 野菜スープ バナナ(35g)	○たまごボーロ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎チーズ
17 月	ごはん 干草焼き なすのみそ炒め すまし汁 バナナ(35g)	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいももち	31 月	ごはん 魚の和風ムニエル かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ・にんじん) バナナ(35g)	○チーズ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎ビスケット