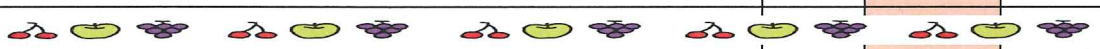
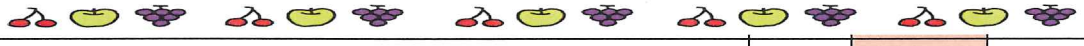
平成28年　10月　献立予定表　中郷保育園

		メニュー	未満児付け合せ	おやつ	夜食
1	土	すき焼き風煮　春雨サラダ　漬物　チーズ　お茶	ソーセージソテー	りんご	しらすおにぎり、汁
2	日				
3	月	ポークカレー　福神漬　レタスサラダ　フルーツ	ゆで卵	ホットケーキ、ミルク	おかかおにぎり、汁
4	火	ラーメン　きゃべつの塩昆布和え　トマト　フルーツ　お茶	コーンソテー	フルーツポンチ	ふりかけおにぎり、汁
5	水	チャーハン　たたききゅうり　フルーツ　なるとのスープ		クリームバナナ、牛乳	でんぷおにぎり、汁
6	木	さんまの塩焼きレモン、おろし添え　フルーツ　豚汁	チーズ	お好み焼き、お茶	鮭おにぎり、汁
7	金	豚肉の生姜焼き　ポテトサラダ　すき昆布の煮物　フルーツ　豆腐汁	ふりかけ	黒糖蒸しパン、ミルク	ごまおにぎり、お茶
8	土	ごぼうのみそバーグ　プチトマトの胡麻和え　チーズ　きのこスープ	さくらでんぷ	ソフール	青菜おにぎり、汁
9	日				
10	月				
11	火	肉豆腐　ピーマンとじゃこの炒め　長芋千切り　フルーツ　お茶	トマト	チョコパンケーキ、ミルク	味噌おにぎり、お茶
12	水	おでん　れんこんと豚肉の生姜みそ炒め　納豆　フルーツ　お茶	ボイルウィンナー	たこ焼き、お茶	のりおにぎり、汁
13	木	鮭のちゃんちゃん焼き　ひじきの煮物　きのこ塩辛　フルーツ　青菜汁	コーンソテー	ふかし芋、お茶	しらすおにぎり、汁
14	金	オムレツ　ブロッコリーの中華炒め　鮭フレーク　フルーツ　カレー汁	人参甘煮	サンドイッチ、牛乳	鮭おにぎり、汁
15	土	焼きそば　三色ナムル　ソーセージソテー　チーズ　卵スープ	粉ふき芋	プリン	わかめおにぎり、汁
16	日				
17	月	麻婆豆腐　なすとピーマンの炒め物　白菜おひたし　フルーツ　ワンタンスープ	かぼちゃ甘煮	フルーツヨーグルト	青菜おにぎり、汁
18	火	お楽しみ会		黒ゴマプリン	昆布おにぎり、汁
19	水	食育の日　エビフライタルタルソース　カニカマきゅうり　冷奴　フルーツ　なめこ三つ葉汁		ミニかぼちゃパイ、牛乳	のりおにぎり、汁
20	木	鶏五目煮　ほうれん草の胡麻和え　おかか納豆　フルーツ　お茶	粉ふきいも	フランクフルト、牛乳	塩おにぎり、汁
21	金	串天ぷら　なめこと菊のおろし和え　青菜納豆　フルーツ　白菜汁	かぼちゃ甘煮	バナナ	鮭おにぎり、お茶
22	土	秋のなかほまつり			のりおにぎり、汁
23	日				
24	月	目玉焼き　豚しゃぶサラダ　ところてん　フルーツ　鮭のかす汁	納豆	アロエヨーグルト	味噌おにぎり、汁
25	火	ちゃんこ鍋　さば生姜煮　じゃこパセリ　フルーツ　お茶	さつまいも甘煮	フライドポテト、ミルク	昆布おにぎり、汁
26	水	お誕生会　ビビンバ丼　漬物　フルーツ　わかめスープ		フルーツサンド、牛乳	青菜おにぎり、お茶
27	木	ちくわの磯辺揚げ　マカロニ彩サラダ　青菜おひたし　フルーツ　きのこ汁	岩のり	かぼちゃおやき、お茶	塩おにぎり、汁
28	金	かに玉　チャプチェ　昆布佃煮　フルーツ　けんちん汁	煮魚	おにぎり、お茶	のりおにぎり、汁
29	土	野菜炒め　もずくときゅうりの酢和え　さんま蒲焼　チーズ　豆腐汁	トマト	ブルーベリーヨーグルト	鮭おにぎり、お茶
30	日				
31	月	豆腐の肉みそあんかけ　ビーフン炒め　じゃこ納豆　フルーツ　キャベツ汁	炒り卵	野菜スティック、牛乳	昆布おにぎり、汁

＊都合により献立は変更になる場合もあります。

栄養士　：　佐藤　輝美　　成田妙子