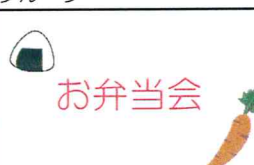
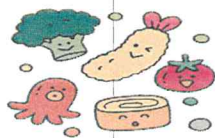


# 10月の予定献立表

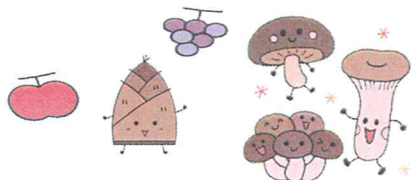
平成29年10月

南風原はなぞの保育園

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
2月	ご飯 そうめん汁 焼肉 もやし炒め フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 ミルク	豚肉 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 そうめん 三温糖 小麦粉	ねぎ もやし にんじん にら みかん かぼちゃ
3火	しらすご飯 レバー汁 クレープイリチー 白菜のおかか和え 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク	しらす干し 豚レバー 島豆腐 みそ 三枚肉 糸かつお 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 こんにやく 三温糖 さつまいも	だいこん にんじん にら 刻み昆布 切干しだいこん にんじん はくさい ぶどう
4水	三色丼 みそ汁(油揚げ、わかめ) スライストマト フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク	鶏ミンチ 卵 油揚げ みそ 絹ごし豆腐 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス	ほうれんそう わかめ トマト バナナ
5木	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) さんまの蒲焼き 大豆サラダ フルーツ	ひらやーちー 小魚 ミルク	島豆腐 みそ さんま 大豆 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	なめこ ブロッコリー トマト 梨 キャベツ にんじん にら
6金	ご飯 ゆし豆腐 鶏肉の酢豚風 もやしのナムル フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 とりもも シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 白ごま 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ みかん
7土	ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	グーヤー	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
8日	 <b>運動会</b>				
9月	 <b>体育の日</b>				
10火	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ 豆腐チャンプルー フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク	とりもも きびなご 島豆腐 みそ シーチキン 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 小麦粉 ホットケーキ ミックス	だいこん ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ぶどう
11水	芋ご飯 ゆし豆腐 鮭のマヨネーズ焼き 大根の和え物 フルーツ	ざくざくクッキー 小魚 ミルク	ゆし豆腐 鮭 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 黒ごま さつまいも マヨネーズ 小麦粉 三温糖 コーンフレーク	ねぎ たまねぎ 青のり だいこん にんじん わかめ かき
12木	ご飯 みそ汁(麩、わかめ) チンジャオロース風 きゅうりの酢の物 納豆 フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚もも肉 シーチキン 納豆 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 片栗粉 三温糖 食パン	わかめ ピーマン 赤パプリカ だけのこ にんじん きゅうり みかん
13金	カレーうどん ゆで卵 ほうれん草のごま和え フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 ミルク	豚もも肉 なると 卵 ちくわ 煮干し 脱脂粉乳	うどん 片栗粉 米	長ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ
14土	もずく丼 みそ汁(じゃがいも、ねぎ) スライストマト フルーツ	サブレ ミルク	豚ひき肉 みそ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ トマト みかん

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16月	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 照り焼きチキン パクチョイ炒め フルーツ	大学いも 小魚 ミルク	島豆腐 みそ とりもも シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	わかめ パクチョイ たまねぎ にんじん しめじ コーン ぶどう
17火	<b>☆沖縄そばの日☆</b>		豚もも肉 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 白ごま 沖縄そば 三温糖 小麦粉	ねぎ キャベツ にんじん もやし かき
18水	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 鯖の竜田揚げ ひじきサラダ 納豆 フルーツ	野菜ゼリー 小魚 飲むヨーグルト	みそ さば かにかま 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖	だいこん ねぎ ひじき きゅうり もやし 梨
19木	 <b>お弁当会</b>		煮干し 脱脂粉乳		
20金	豚丼 アーサ汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	芋天ぷら 小魚 ミルク	豚もも肉 島豆腐 しらす干し 糸かつお 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 さつまいも 小麦粉	はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん あおさ きゅうり みかん
21土	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー ミルク	牛かたロース 脱脂粉乳	米	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり バナナ
23月	ご飯 みそ汁(長ねぎ、油揚げ) 白身魚照り焼き 人参しりしり フルーツ	ウインナーパイ 小魚 ミルク	油揚げ みそ カラスガイ シーチキン 卵 ソーセージ 煮干し 脱脂粉乳	米	長ねぎ にんじん たまねぎ にら みかん
24火	ゆかりご飯 みそ汁(キャベツ) チキンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 ミルク	みそ とりもも 納豆 シーチキン 金時豆 煮干し 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 押麦 粉黒糖	キャベツ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ ぶどう
25水	スパゲティーミートソース きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	コーンフレーク ヨーグルト 小魚 麦茶	牛ひき肉 卵 脱脂粉乳 煮干し	スパゲティ 小麦粉 三温糖 黒ゴマ コーンフレーク	たまねぎ ナス トマト にんじん ピーマン えのき まいたけ キャベツ コーン ブロッコリー バナナ
26木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ きゅうりの和え物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク	みそ 厚揚げ とりもも ちくわ シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 煮干し	米 おつゆ麩 こんにやく じゃがいも 小麦粉 三温糖 黒ゴマ	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり みかん
27金	ご飯 すまし汁(とうふ、わかめ) 鯖のみそ煮 いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ラスク 小魚 ミルク	島豆腐 さば みそ 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 食パン	わかめ いんげん にんじん ぶどう
28土	ドライカレー 白菜スープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい ミルク	豚ひき肉 大豆 脱脂粉乳	米	たまねぎ にんじん ピーマン トマト はくさい きゅうり バナナ
30月	<b>🎃ハロウィンメニュー🎃</b>		とりもも 牛乳 ソーセージ 卵 シーチキン 煮干し 脱脂粉乳	胚芽ロールパン マカロニ マヨネーズ 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん きゅうり 梨 かぼちゃ
31火	赤飯 イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク	グーヤー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン チーズ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 黒米 こんにやく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス 三温糖	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり かき

- あか … 血や肉、骨をつくる
- きいろ … 力や熱となる
- みどり … 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

