

10月のメニュー



善教寺保育園 令和3年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ					1 チーズ お茶	2 せんべい お茶
昼食					こまつな卵焼き 温野菜 けんちん汁 キウイ	凍り豆腐のミルク炒め シーチキンサラダ えのき汁 バナナ
午後おやつ					ひじきご飯 お茶	スイートポテト 牛乳
午前おやつ	4 梨 牛乳	5 スティック野菜 お茶	6 ソフール	7 せんべい お茶	8 パン 牛乳	9 ビスケット 牛乳
昼食	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜のじゃこあえ そうめん汁 オレンジ	魚の照り焼き 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁 バナナ	トマトのジャージャー サラダうどん レンコンのきんぴら 青菜の味噌汁 パイナップル	魚のピザ風焼き かぼちゃのサラダ わかめ汁 キウイ	肉じゃが ほうれん草のごま和え コーンスープ 梨	鶏肉のキャロット焼き 三色ソテー 春雨のおすまし オレンジ
午後おやつ	南瓜饅頭 お茶	白ごまクッキー ミルク	かんころホットケーキ 牛乳	チーズトースト 牛乳	プリンアラモード お茶	せんべい チーズ 牛乳
午前おやつ	11 スティック野菜 お茶	12 パン 牛乳	13 ミルミル	14 ビスケット 牛乳	15 バナナ 牛乳	16 せんべい 牛乳
昼食	きのこクリームスパゲティ キャベツの和風サラダ かきたま汁 パイナップル	魚のタルタルソースかけ 五島三菜の炒め煮 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	大豆入りポークカレー ブロッコリーとコーンの サラダ りんご	魚のオランダ揚げ 大根なます じゃが芋のみそ汁 バナナ	お弁当日	鶏むね肉のさっぱり和え マカロニサラダ キャベツの味噌汁 キウイ
午後おやつ	おからマフィン ミルク	かりんとううどん 牛乳	サンドイッチ ミルク	中華おこわ お茶	メロンパン 牛乳	クレープ お茶
午前おやつ	18 ビスケット 牛乳	19 りんご 牛乳	20 ミルミル	21 スティック野菜 ミルク	22 せんべい お茶	23 ビスケット お茶
昼食	すり身の五目揚げ キャベツのごま和え 厚揚げと南瓜の味噌汁 オレンジ	魚のピカタ ポテトサラダ 豆乳味噌汁 キウイ	ちゃんぽん 胡瓜の酢の物 パイナップル	魚のオーロラ煮 いり豆腐 コーンスープ りんご	きのこご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	じゃが芋のベーコン煮 中華サラダ しめじと厚揚げの味噌汁 バナナ
午後おやつ	麩のラスク 牛乳	人参ブリッツ ミルク	さつまいも団子 お茶	フルーツ寒天 お茶	パースデーケーキ 牛乳	おからいりクッキー牛乳
午前おやつ	25 せんべい お茶	26 スティック野菜 お茶	27 ソフール	28 バナナ 牛乳	29 ビスケット 牛乳	30 チーズ お茶
昼食	豚肉とピーマン炒め 大豆と小魚の佃煮 わかめと卵のスープ パイナップル	魚のフライ ハンサンス コンソメスープ オレンジ	筑前煮 ほうれん草の納豆和え 玉ねぎの味噌汁 りんご	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 呉汁 キウイ	豆腐ハンバーグ ナムル じゃが芋とすり身汁 バナナ	スペイン風オムレット ブロッコリーのごま和え ちくわのおすまし オレンジ
午後おやつ	バナナポート 牛乳	シンデレラマフィン 牛乳	ピザトースト ミルク	じゃがいもドーナツ お茶	ごまチーズホットケーキ 牛乳	さつまいも蒸パン ミルク

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

お知らせ



15日お弁当日
芋ほり（あおぐみ）

※22日はあかぐみ、あおぐみのご飯は園で用意するのでいりません。

13日はさつまいもの日
さつまいもを食べよう！
さつまいもはイモ類の中で、最も多くビタミンCを含んでいます。
また、むくみの原因になるナトリウムを体の外に排出してくれるカリウムも豊富に含まれています。
皮を剥いて食べるのが一般的ですが、さつまいもの皮には栄養たっぷり。
ぜひ皮まで食べてみてくださいね。

