



10がつよていこんだてひょう



ひじりほいくえん

ひにち	ようび	しゅしよく	ふくしよく	くだもの	おやつ	エネルギー 上段:1.2歳児 下段:3.4.5歳児	補食 (18:30)
スポーツの日 ⑭,28	月	さつま芋ごはん	ぶりの照り焼き 味噌マヨサラダ 小松菜とエリンギのすまし汁	梨	アメリカンドッグ 牛乳	676 591	せんべい
1,15,29	火	ごはん	蓮根のはさみ揚げ 大根とツナのサラダ さつま芋と白菜の味噌汁	オレンジ	オレオケーキ 牛乳	648 569	おにぎり
2,16,30	水	豆乳担々麺	チョレギサラダ キャベツの中華スープ	バナナ	五平餅 牛乳	606 532	クッキー
3,17,31	木	食パン	えのき入りチキンバーグ きゅうりとコーンのサラダ ホワイトシチュー	オレンジ	<small>3:黒ゴマ蒸しパン 31:ハロウィンメロンパン</small> 牛乳	504 453	バナナ
4,18	金	ごはん	カレイのチリソース ばんさんす 玉葱と人参の中華スープ	りんご	じゃが芋の カレーおやき 牛乳	560 495	おにぎり
5,19	土	ちゃんぽんうどん	鶏肉と根菜の煮物	バナナ	お菓子 麦茶	512 409	
7,21	月	ふしぎな納豆 ごはん	鶏肉の梅焼き もやしとキャベツの胡麻和え 豚肉と舞茸の味噌汁	オレンジ	さつま芋ケーキ 牛乳	626 551	おにぎり
8,22	火	豚と葱の チャーハン	もりもりサラダ レタスの中華スープ	りんご	鶏ごぼうドッグ 牛乳	506 451	ビスケット
9,23	水	ごはん	肉団子の真珠蒸し ほうれん草とちくわのお浸し 五目汁	梨	レモンクッキー 牛乳	622 548	おにぎり
10,24	木	ジャムサンド	揚げ魚の野菜あんかけ トマトのマリネサラダ かぼちゃのポタージュ	バナナ	塩むすび 牛乳	549 486	せんべい
11,25	金	秋野菜カレー	茹で鶏の胡麻ドレ和え しめじと豆腐のすまし汁	オレンジ	フルーチェ ビスケット 麦茶	605 534	おにぎり
12,26	土	あんかけうどん	角切りサラダ	バナナ	お菓子 麦茶	411 329	

★1.2歳児クラスは、午前に牛乳70ccを飲んでます。

★都合により、献立の内容を変更することがあります。

★17日(木)の誕生会メニューは、五目チャーハン、春巻き、華風胡瓜、葱と卵の中華スープ、ぶどうおやつは、どら焼きと牛乳です。