

平成28年



10月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	土	ごまウエハース	ご飯 肉じゃが 果物 トマトサラダ みそ汁	芋けんぴ ブルー 牛乳	豚肉 卵 アーサ 牛乳	白米 こんにやく 芋けんぴ	玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 グリンピース コーン 果物	
3	月	はちや棒	炊き込みご飯 ししゃも天ぷら 果物 ブロッコリーサラダ 鶏汁	さつま芋 ハニーバター 牛乳	ツナ缶 ししゃも 卵 鶏肉 牛乳	白米 こんにやく さつま芋	人参 いら トマト 果物 ブロッコリー 冬瓜 ねぎ	
4	火	ヨーグルト	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 棒々鶏サラダ すまし汁	小倉ケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ ササミ アーサ 小倉あん 牛乳	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 胡瓜 ねぎ 大根 果物	
5	水	レーズン	五日ラーメン 胡瓜のおかかあえ 果物 ポテトフライ	いなり寿司 お茶	豚肉 いなりあげ	白米 ラーメン じゃが芋	キャベツ もやし 人参 いら 胡瓜 椎茸 大根漬け 果物	
6	木	スティック ドーナツ	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ジャーマンポテト なめこ汁	ちんびん 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳	白米 じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ パセリ なめこ えのき ねぎ 果物	
7	金	シークア サーゼリー	ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 大根スープ	くずもち 牛乳	合挽き 卵 ツナ缶 きな粉 牛乳 チーズ	白米 芋くず	人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン もやし 小松菜 大根 果物 ピーマン	
8	土	クラッカー	やきそば ワカメと胡瓜の和え物 果物 ゆし豆腐	おやつパン 牛乳	豚肉 ツナ缶 ワカメ ゆし豆腐 牛乳	中華麺 パン	玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーマン キャベツ 果物 ねぎ	
11	火	スルメ	ご飯 照り焼きチキン 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	れんこんとさつま芋 の天ぷら 牛乳	鶏肉 ひじき ツキアゲ ゆし豆腐 牛乳 卵	白米 こんにやく さつま芋	ブロッコリー 人参 いら ねぎ 果物 れんこん	
12	水	果汁	ゆかりご飯 うじら豆腐 果物 麩チャンプルー みそ汁	クッキー 棒チーズ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 ワカメ 魚のすり身 卵 ひじき 牛乳 チーズ	白米 車麩 クッキー	トマト 人参 果物 いら ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	
13	木	ヤクルト	ミートカレー コールスローサラダ 果物	トマトケーキ 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース キャベツ コーン 果物 トマト	
14	金	チョコウエ ハース	五穀米ご飯 きびなごのから揚げ 果物 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁	ジャムパン 牛乳	きびなご 卵 牛乳 厚揚げ	白米 五穀米 パン	白菜 人参 南瓜 ねぎ 果物	
15	土	運動会						
17	月	小魚	三枚肉そば ごまみそあえ 果物 金時豆の甘煮	ポーク青 菜 おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ ポーク ちくわ 金時豆 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ いんげん 人参 果物 からし菜	
18	火	はちや棒	ご飯 チンジャオロース ヨーグルトあえ ポテトサラダ 大根のみそ汁	ちんすこう りんご 牛乳	牛肉 卵 油揚げ チーズ 牛乳 ヨーグルト	白米 ちんすこう じゃが芋	もやし ピーマン 人参 果物 大根 ねぎ コーン グリンピース	
19	水	黒棒	ご飯 さんまの蒲焼 果物 鶏肉とセロリのソテー ソーメン汁	プリン クラッカー	さんま 鶏肉 チーズ 牛乳	白米 ソーメン	玉ねぎ セロリ 人参 ブロッコリー ねぎ 果物 トマト	
20	木	スティック ドーナツ	ふりかけご飯 サバの味噌煮 果物 野菜チャンプルー みそ汁	アガラサー 牛乳	サバ 豚肉 厚揚げ 牛乳 アーサ	白米	大根 しそ 人参 玉ねぎ キャベツ いら えのき茸 ねぎ 果物	
21	金	オレンジゼ リー	タコライス 南瓜の煮物 果物 ゆし豆腐	ジャムパン 牛乳	合挽き チーズ 牛乳 ゆし豆腐	白米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物	
22	土	ブルー	ご飯 肉野菜炒め 冷奴 果物 かき玉汁	タンナファクルー 小魚 牛乳	豚肉 絹豆腐 牛乳 卵 小魚	白米 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 キャベツ いら ほうれん草 トマト 果物	
24	月	ごまウエ ハース	コーンご飯 豚肉の生姜焼き 果物 ほうれん草の白和え みそ汁	ぜんざい せんべい	豚肉 ツナ缶 ワカメ 油揚げ 牛乳 金時豆	白米 押し麦	人参 いんげん いら ほうれん草 もやし コーン 果物	
25	火	果汁	玄米ご飯 魚のムニエル 果物 クーブイリチー みそ汁	バナナ サーターアンダギー 牛乳	キング ツキアゲ 昆布 卵 牛乳	白米 こんにやく 玄米 じゃが芋	切干大根 いら 人参 えのき 小松菜 果物	
26	水	レーズン	ひじき入りミートスパゲティ 卵スープ 果物 フレンチサラダ	鮭おにぎり 牛乳	合挽き ひじき 卵 鮭 牛乳	白米 スパゲティ	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース レタス 水菜 ピーマン かいわれ	
27	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
28	金	グレープゼ リー	鮭二色丼 春雨サラダ 果物 五日汁	アメリカンドック 牛乳	鮭 卵 ハム 牛乳 さつま揚げ ウインナー	白米 春雨	ねぎ 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 果物	
29	土	チョコウエ ハース	フーチパージュシー 胡瓜の和え物 果物 豚汁	コーンフレーク 牛乳	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉 牛乳	白米 こんにやく コーンフレーク	人参 よもぎ 胡瓜 大根 ねぎ 果物	
31	月	ヨーグルト	パン パンプキンシチュー 果物 魚フライタルタルソース トマトサラダ	チョコチップ ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 白身魚	パン じゃが芋 チョコ	玉ねぎ 南瓜 人参 グリンピース パセリ コーン トマト 果物	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 10月10日は体育の日でお休みです。

