













# 10月幼児食予定献立表

令和元年

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 火	はちャ棒	ご飯 チキンのみそ焼き 果物 南瓜サラダ 大根のみそ汁	チョコバナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 チーズ わかめ 牛乳	白米 チョコ	コーン 南瓜 大根 ねぎ 果物
2 水	ヤクルト	もずくどんぶり もやしの和え物 果物 ゆし豆腐	ホットケーキ 牛乳	もずく 豚ミンチ ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン もやし 果物 ほうれん草 ねぎ
3 木	チョコウエ ハース	ご飯 サバの竜田揚げ 果物 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	ちんすこう りんご 牛乳	さば 鶏ミンチ 木綿豆腐 豆乳 牛乳	白米 ちんすこう	トマト 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 しめじ 果物
4 金	オレンジゼ リー	ご飯 白身魚のみみじ焼き 果物 クーブイリチー じゃが芋のみそ汁	フレンチトースト 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 牛乳 卵	白米 パン こんにやく じゃが芋	トマト 人参 にら 切干大根 玉ねぎ ねぎ
5 土	黒棒	じゅーしー 胡瓜の和え物 果物 豆腐のみそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき しらす 大豆 絹豆腐 わかめ 牛乳	白米 ビスコ	人参 にら 胡瓜 ねぎ 果物
7 月	果汁	玄米ご飯 さんまのかば焼き 果物 もやしの和え物 なめこ汁	マロンケーキ 牛乳	さんま カニ棒 絹豆腐 卵 牛乳	白米 玄米 栗	ブロッコリー 胡瓜 人参 もやし なめこ ねぎ 果物
8 火	プルーン	ご飯 きびなごの唐揚げ 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	白米	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 果物
9 水	小魚	あわご飯 豚肉の味噌漬け焼き 果物 わかめと胡瓜の和え物 ソーメン汁	サーター アンダギー 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	白米 ソーメン	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 ねぎ 果物
10 木	飲むヨーグ ルト	麦ご飯 サバの香味焼き 果物 五目煮 もずくのみそ汁	くずもち 牛乳	サバ 大豆 鶏肉 絹豆腐 牛乳 きなこ もずく	白米 押し麦 芋くず	トマト 大根 ごぼう 人参 ねぎ 果物 えのき
11 金	グレープゼ リー	焼きそば 野菜スティック 果物 フライドポテト 豆腐のみそ汁	昆布おにぎり 枝豆	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 昆布 枝豆	中華麺 白米 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 ねぎ 果物
12 土	かりんとう	ひき肉親子丼 胡瓜の和え物 果物 わかめのみそ汁	セサミビスケット チーズ 牛乳	鶏ミンチ ちくわ わかめ チーズ 牛乳	白米 ビスケット	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物
15 火	果汁	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め もやしのみそ汁	ちんびん 牛乳	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳	白米 しらたき	ブロッコリー 人参 にら もやし 果物
16 水	クラッカー	ふりかけご飯 ユーリンチー 果物 ポテトサラダ 白菜スープ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 パン	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜 椎茸 果物 ねぎ
17 木	レーズン	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ サキイカ 金時豆 いなりあげ	白米 沖縄そば	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物
18 金	チョコウエ ハース	大根チキンカレー キャベツの和え物 果物 コンソメスープ	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ちくわ 卵 牛乳 チーズ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ 果物
19 土	はちャ棒	カレーピラフ ツナサラダ 果物 コーンスープ	オレオクッキー 牛乳	ウインナー ツナ缶 牛乳	白米 クッキー	ビーマン 人参 コーン レタス 胡瓜 玉ねぎ 果物
21 月	飲むヨーグ ルト	ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 白菜のみそ汁	アガラサー 牛乳	合挽き肉 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	白米	人参 ビーマン 玉ねぎ 胡瓜 白菜 ねぎ 果物 もやし
23 水	ビスコ	きのこミートスパゲティ チョレギサラダ 果物 オニオンスープ	鮭おにぎり チーズ	合挽き肉 チーズ 牛乳	白米 スパゲティ	椎茸 しめじ 玉ねぎ ビーマン レタス 胡瓜 人参 果物
24 木	黒棒	ご飯 サバのみそ煮 果物 南瓜のそぼろ煮 アーサのみそ汁	ふかし芋 牛乳	さば 鶏ミンチ アーサ 牛乳	白米 さつま芋	大根 しそ 南瓜 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ 果物
25 金	小魚	豆腐のドライカレー丼 果物 ブロッコリーおかかあえ キャベツのみそ汁	マシュマロおこし 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	白米 マシュマロ オートミール コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
26 土	   <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">運 動 会</span>   					
28 月	ビスケット	五穀米ご飯 魚の西京焼き 果物 胡瓜とシラスの和え物 鶏汁	わらびもち 牛乳	白身魚 しらす 卵 鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋 五穀米	玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
29 火	フルーツグ ラノーラ	ご飯 レバーの竜田揚げ 果物 マカロニサラダ わかめのみそ汁	アップルシナモン ケーキ 牛乳	豚レバー わかめ 卵 牛乳	白米 マカロニ	トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物
30 水	せんべい	ご飯 パンプキンコロッケ ヨーグルトあえ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ツナサンド 牛乳	合挽き肉 卵 ツナ チーズ ヨーグルト 牛乳	白米 パン	南瓜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物
31 木	ヤクルト	   <span style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">お弁当会 &amp; お誕生会</span>   				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 14日(月)は体育の日でお休みです。

※ 22日(火)は即位礼正殿の儀の日でお休みです。