

2017年

10月  
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にししたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
2	月	焼きそば、わかめ、卵スープ、バナナ	おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	わかめ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、バナナ
3	火	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、えりんぎ、サツマイモ
4	水	お誕生会カレー、チョコケーキ	ケーキ、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
5	木	ひじき炒め、味噌汁、梨	せんべい、牛乳	米、油、ごま	ちくわ、ひじき、牛乳	人参、玉ねぎ、蒟蒻、梨
6	金	あかねご飯、具たくさんスープ、オレンジ	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	豆腐、卵	セロリ、人参、玉ねぎ、オレンジ
7	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
10	火	納豆ご飯、野菜炒め	葛餅、牛乳	米、油、小麦粉	卵、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、みかん
11	水	冬瓜汁、みかん	ジャムパン、牛乳	米、油	たまご、鶏肉、わかめ	冬瓜、人参、たまねぎ、みかん
12	木	野菜炒め、味噌汁、梨	人参ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、小松菜、梨
13	金	けんちん汁、バナナ	ぜんざい、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
14	土	ジュース		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
16	月	ハヤシライス	ホットケーキ、牛乳	米、油、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、じゃが芋
17	火	スパゲティミートソース、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、えのき、青菜
18	水	チキンライス、味噌汁、柿	せんべい牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、柿
19	木	切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	コーンフレーク、牛乳	米、油	油揚げ、卵	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ
20	金	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ
21	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
23	月	具沢山汁、りんご	パンプキンホットケーキ、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにやく
24	火	人参しりしり、スープ、みかん	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、みかん
25	水	豚汁 バナナ	クッキー、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、蒟蒻、舞茸、ごぼう、バナナ
26	木	カレーうどん、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜
27	金	シチュー、りんご	コーンフレーク、牛乳	米、油	ベーコン、納豆、牛乳	ねぎ、じゃが芋、人参、りんご
28	土	<b>第12回運動会（富盛公民館2F）午前10時～12時（お弁当）</b>				
30	月	人参豆腐炒め、味噌汁、みかん	アメリカンドッグ牛乳	米、油	たまご、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
31	火	麻婆春雨、ぶどう	せんべい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳、豆腐	人参、玉葱、ぶどう

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。\*