



10月こんだて

令和3年10月1日

吉井北保育園

【給食目標】

冬野菜を食べましょう

日 曜	こんだてめい				お や つ		
					9時(未満児)	3時(共通)	
1 金	鶏ごぼうご飯	鮭の塩焼き	春雨の酢の物	さつま汁 果物	蒸しパン	牛乳	ピザトースト
2 土	ご飯	酢鶏	大根とちくわの煮物	わかめのすまし汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	きな粉団子
3 日							
4 月	ご飯	なすのグラタン	チキンナゲット	野菜サラダ 春雨スープ 果物	磯辺こぶき芋	牛乳	あんこ巻き
5 火	ご飯	魚の照り焼き	干草焼き	おかか和え 豚汁 果物	マカロニあべかわ	牛乳	パンナコッタ
6 水	ご飯	ハヤシライス	マカロニサラダ	たまごスープ 果物	トースト	牛乳	ぜんざい
7 木	ご飯	きつねうどん	かき揚げ	小松菜とちくわの和え物 果物	卵焼き	牛乳	お好み焼き
8 金	ご飯	鶏のから揚げ	千切りキャベツ	炒り豆腐 コーンスープ 果物	蒸し芋	牛乳	いなり寿司
9 土	ご飯	八宝菜	南瓜の煮物	えのきのみそ汁	りんご	牛乳	にゅう麺
10 日							
11 月	ご飯	ハンバーグ	こぶき芋	きゅうりの酢の物 ほうれん草とたまごのスープ 果物	ラスク	牛乳	肉みそおにぎり
12 火	ご飯	すき焼き	ほうれん草の和え物	南瓜のみそ汁 果物	石垣団子	牛乳	ちくわサラダ
13 水	わかめご飯	魚のフライ	金平ごぼう	彩り和え けんちん汁 果物	じゃが煮	牛乳	肉まん
14 木	パン	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	チンゲン菜のスープ 果物	高野豆腐煮	牛乳	芋かりんとう
15 金	ご飯	おでん	キャベツの甘酢	きのこ汁 果物	南瓜煮	牛乳	どら焼き
16 土	ご飯	肉じゃが	カニかまときゅうりの和え物	大根のみそ汁	バナナ	牛乳	ヨーグルト ウェハース
17 日							
18 月	ご飯	ハムエッグ	タンドリーチキン	ひじきの炒り煮 シチュー 果物	みたらし団子	牛乳	さつま芋とりんごの蒸しパン
19 火	ご飯	すり身揚げ	茶碗蒸し	キャベツのゆかり和え なめこのみそ汁 果物	豆腐煮	牛乳	ホットドック
20 水	ご飯	カレー	野菜のリンゴ酢和え	小松菜のかきたま汁 果物	ホットケーキ	牛乳	丸天煮
21 木	ご飯	鶏天	切り干し大根の炒り煮	もやしのナムル 団子汁 果物	厚揚げのゴマだれ	牛乳	高菜おにぎり
22 金	ご飯	豚丼	ツナとごぼうの甘辛煮	中華スープ 果物	きなこトースト	牛乳	芋の天ぷら りんご
23 土	ご飯	ジャージャー麺	じゃが煮	厚揚げのみそ汁	ミルクもち	牛乳	蒸しパン
24 日							
25 月	ゆかりご飯	手作りがんも	ほうれん草のごま和え	人参金平 つみれ汁 果物	こぶき芋	牛乳	ごま団子
26 火	ご飯	ささみのピカタ	なすの揚げ浸し	ツナサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	さつま芋煮	牛乳	チヂミ
27 水	ご飯	鮭のタルタルソース焼き	卵焼き	里芋のそぼろ煮 わかめスープ 果物	そうめん汁	牛乳	厚揚げ煮
28 木	誕生会	混ぜご飯	鶏の竜田揚げ	スパゲティ炒め 山吹和え 肉団子汁 果物	丸天煮	ヤクルト	人参とオレンジの蒸しケーキ
29 金	ご飯	魚のクラッカーフライ	さつま芋のサラダ	野菜炒め レタスと卵のスープ 果物	じゃがバター	牛乳	雑炊
30 土	ご飯	ビーフン	さつま芋煮	白菜のみそ汁	りんご煮	牛乳	石垣団子
31 日							

