

10月 こんだて

令和7年 10月 1日
吉井北保育園

給食目標  秋の味覚を楽しみましょう。

日 曜	こんだてめい		お や つ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
1 水	おにぎり	ちゃんぽん レバーのから揚げ 果物	さつま芋煮	牛乳	カスタードプリン
2 木	ご飯	魚の香味焼き 切り干し大根の酢の物 団子汁 果物	じゃがバター	牛乳	ほうれん草 蒸しパン
3 金	ご飯	ギョロツケ ほうれん草の納豆和え 南瓜のみそ汁	人参煮	牛乳	スイート アップルパイ
4 土	パン	和風スパゲティ オレンジサラダ チンゲン菜スープ	牛乳寒天	麦茶	石垣団子
5 日					
6 月	ご飯	魚のみそ煮 里芋のから揚げ ほうれん草のすまし汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	お月見まんじゅう
7 火	ご飯	きのこソースハンバーグ 野菜炒め 南瓜のポタージュ	こふき芋	牛乳	フルーツあんみつ
8 水	ご飯	魚のゴマフライ りんご酢和え 白菜のみそ汁 果物	ドライポテト	牛乳	きな粉ドーナツ
9 木	パン	秋野菜グラタン ナゲット 春雨スープ 果物	高野豆腐煮	牛乳	マーブルパン
10 金	ご飯	肉じゃが きゅうりの酢の物 すまし汁 果物 (バス遠足 3.4.5歳児お弁当の日)	人参グラッセ	牛乳	わらび餅
11 土	パン	クリームスパゲティ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	蒸しパン	麦茶	バナナゼリー
12 日					
13 月		スポーツの日 			
14 火	ご飯	メンチカツ グリーンサラダ 豆乳味噌スープ 果物	南瓜グラッセ	牛乳	ラスク
15 水	ご飯	魚の梅煮 切り干し大根のゴマネーズ 豚汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	黒糖饅頭
16 木	ゴマご飯	魚のみそマヨ焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	チョコタフィー
17 金	おにぎり	唐揚げ ブロッコリー こふき芋  ウィナー 果物	豆腐煮	牛乳	蒸し芋
18 土	パン	ビーフン じゃが芋の煮物 野菜スープ 果物	ココアマカロニ	麦茶	ゆかりおにぎり
19 日					
20 月	ご飯	すり身揚げ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のすまし汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	ゴマあんぱん
21 火	ご飯	筑前煮 酢の物 大根のすまし汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	大学芋
22 水	雑穀ご飯	ヤムニョムチキン ポテトサラダ キャベツのみそ汁 果物	トマトの甘煮	牛乳	おからドーナツ
23 木	ご飯	きつねうどん 魚の磯辺揚げ 小松菜の和え物 果物	卵焼き	牛乳	どら焼き
24 金	ゆかりご飯	魚のおろしポン酢 彩り和え 厚揚げみそ汁 果物	豆腐煮	牛乳	芋ぜんざい
25 土	パン	ミートスパゲティ りんごサラダ オニオンスープ	人参蒸しパン	麦茶	昆布おにぎり
26 日					
27 月	ご飯	鶏の照り焼き キャベツのゴマ和え 豆腐のみそ汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	芋あんまんじゅう
28 火	ご飯	魚の竜田揚げ さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物のっぺい汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	グラタンパン
29 水	ご飯	豆腐ハンバーグ 根菜サラダ シチュー 果物	南瓜グラッセ	牛乳	スイートポテト
30 木	誕生会	チキンカツカレー かきたま汁 ぶどうゼリー 	焼きバナナ	ヤクルト	モンブラン
31 金	ご飯	南瓜コロッケ おばけサラダ ミネストローネ 果物 	マカロニアべかわ	牛乳	ハロウィンパン

