

風の森 保育園(一般)

2021年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳100、五穀ビスケット	2 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食					御飯、豆腐すまし汁(なす)、焼きさばのカレーあんかけ、バイクド里芋、パイン缶	ビーフン五目(えび)、すまし汁(はくさい)、りんご
午後					牛乳 180ml、野菜もち(かぼちゃ)	牛乳 180ml、いちごジャムサンド
午前	4 麦茶、ウエハース	5 牛乳100、ビスケット	6 調整豆乳、おやさいせんべい	7 牛乳100、カルシウムせんべい	8 牛乳100、小麦胚芽クラッカー	9 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	御飯、トマトスープ(じゃがいも)、鶏肉の甘酢煮、きゅうりの昆布あえ、もも缶	御飯、煮浸し風巻(はくさい・エビ)、さけの塩焼き(小)、凍り豆腐とひき肉の煮物、バナナ	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーとトマトのごまサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、赤魚のもやしあんかけ、キャベツとちくわの酢和え、フルーツミックス	御飯、豚汁(かぼちゃ)、炒り豆腐(ひじき)、磯辺さつまいも(焼き)、りんご	中華丼、豆腐スープ(わかめ)、オレンジ
午後	牛乳 180ml、蒸しパン(ココア)	牛乳 180ml、あげパン	牛乳 180ml、ミニドッグ	きになる野菜・鉄、バナナスクエア	牛乳 180ml、チンピン	牛乳 180ml、もも缶ゼリー
午前	11 麦茶、ウエハース	12 牛乳100、五穀ビスケット	13 調整豆乳、おやさいせんべい	14 麦茶、ココナッツサブレ	15 牛乳100、小麦胚芽クラッカー	16 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	御飯、コーンスープ、ポークビーンズ、ゆでブロッコリー、みかん缶	御飯、豆乳汁(だいこん)、かじきのきのこがけ、白菜のゆかりあえ、柿	御飯、はるさめスープ(たまねぎ・わかめ)、ミートローフ、野菜のトマト煮、バナナ	御飯、すまし汁(こまつな・)、ししゃものごま衣焼き、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、パイン缶	御飯、みそ汁(チンゲン菜・わかめ)、ささみフリット、じゃが芋きんぴら(ごま)、りんご	焼きうどん、もやしのスープ、オレンジ
午後	牛乳 180ml、ちんすこ(手作り)	牛乳 180ml、芋けんぴ	牛乳 180ml、お麩ラスク	ジョア、鬼まんじゅう(ごま)	牛乳 180ml、ヨーグルトパン(レーズン)	牛乳 180ml、おにぎり(じゃこおかか)
午前	18 麦茶、ビスケット	19 牛乳100、カルシウムせんべい	20 調整豆乳、おやさいせんべい	21 牛乳100、五穀ビスケット	22 牛乳100、ウエハース	23 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	ドライカレーライス、スープ(じゃがいも・ほうれん草)、もも缶	御飯、アーサ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、卵の花(人参・鶏ひき肉)、オレンジ	ミートスパゲティ、わかめスープ(コーン)、コールスローサラダ、フランスパン、りんご	御飯、みそ汁(だいこん)、さばと大豆の煮物、ほうれん草とえのき茸のお浸し、フルーツミックス	御飯、マーボー豆腐、キャベツとはるさめの中華スープ、もやしとわかめのナムル、バナナ	チャーハン(ツナ・ひじき)、中華スープ(豚・チンゲン菜)、オレンジ
午後	牛乳 180ml、キャラメルパウンドケーキ	牛乳 180ml、シリアルクランチ(マシュマロ)	牛乳 180ml、蒸しパン(レーズン)	ジョア、スコーン(あんこ)	牛乳 180ml、焼き芋	牛乳 180ml、クラッカーサンド(ジャム)
午前	25 麦茶、ビスケット	26 牛乳100、小麦胚芽クラッカー	27 牛乳100、おやさいせんべい	28 麦茶、ウエハース	29 牛乳100、カルシウムせんべい	30 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	キッズピビンバ、五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、みかん缶	ハリハリわかめ御飯、鶏だんご鍋(はくさい)、ひじきとさつま芋の煮物(人参)、柿	御飯、豆乳汁(キャベツ)、鶏のから揚げ、はるさめサラダ(トマト)、バナナ	御飯、コーンスープ(ねぎ・わかめ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、粉ふき芋(青のり)、もも缶	★お弁当(誕生会)	
午後	牛乳 180ml、にんじんボンデケーキ	牛乳 180ml、ヒラヤーチー(もずく)	牛乳 180ml、パイナップルゼリー	ジョア、りんごケーキ	牛乳 180ml、誕生ケーキ	牛乳 180ml、おにぎり(塩こんぶ)