風の森　保育園(一般)

2022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 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食						あんかけうどん（ささみ）、きゅうりともやしの酢の物（ツナ）、オレンジ
午後						牛乳　１８０ｍｌ、菜飯おにぎり（しらす）
午前	3 牛乳100、小麦胚芽クラッカー	4 牛乳100、ココナッツサブレー	5 牛乳、おやさいせんべい	6 牛乳、ビスケット	7 牛乳、カルシウムせんべい	8
昼食	中華丼（はくさい）、わかめスープ、さつま芋のレモン煮、パイン缶	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、かじきのきのこがけ、焼きかぼちゃ、バナナ	御飯、クラムチャウダー、鶏のから揚げ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、もも缶	御飯、五目みそ汁、さけのマヨネーズ焼き、白菜とほうれん草のおかか和え、りんご	御飯、はるさめスープ（五目）、厚揚げのそぼろあん、ベイクド里芋、柿	＊運動会＊
午後	牛乳　１８０ｍｌ、ヒラヤーチー(アーサ)	牛乳　１８０ｍｌ、チーズクッキー	牛乳　１８０ｍｌ、黒糖蒸しパン	ジョア　プレーン、みかんゼリー	牛乳　１８０ｍｌ、スコーン(マーブル)	
午前	10 麦茶、おやさいせんべい	11 牛乳、五穀ビスケット	12 牛乳、ココナッツサブレー	13 牛乳、ビスケット	14 牛乳、小麦胚芽クラッカー	15 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	★お弁当（スポーツの日）	カレーライス、鶏ささみと野菜のしっとり蒸し、フルーツミックス	御飯、すまし汁（じゃが芋）、なすとひき肉のみそ炒め、かぶときゅうりのサラダ、りんご	麦ごはん、みそ汁、さばの焼きおろし煮、ブロッコリーとちくわのサラダ、みかん缶	御飯、わかめと豆腐のスープ、鶏肉のトマト煮、粉ふき芋、バナナ	ビーフン五目、すまし汁（こまつな・はくさい）、オレンジ
午後	牛乳　１８０ｍｌ、お菓子	牛乳　１８０ｍｌ、クラッカーサンド（ジャム）	牛乳　１８０ｍｌ、チンビン	ジョア　ストロベリー、ミニドッグ	牛乳　１８０ｍｌ、ツナマヨコーントースト	牛乳　１８０ｍｌ、おにぎり（じゃこおかか）
午前	17 牛乳、ウエハース	18 牛乳、カルシウムせんべい	19 牛乳、おやさいせんべい	20 牛乳、五穀ビスケット	21 牛乳、ココナッツサブレー	22 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	三色そぼろ丼（凍り豆腐）、豚肉と白菜のスープ、キャベツとわかめの酢の物、パイン缶	鶏とひじきの炊き込み御飯、豆腐旨煮椀、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	ミートスパゲティー、わかめスープ、コールスローサラダ、フランスパン、りんご	ゆかり御飯、みそ汁（こまつな）、赤魚とごぼうの煮つけ、白菜のりあえ、もも缶	御飯、わかめスープ、鶏肉と大豆の揚げ煮、小松菜のおかかあえ（キャベツ）、柿	豚丼、すまし汁（はくさい・にんじん）、オレンジ
午後	牛乳　１８０ｍｌ、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、フルーツミックスゼリー	ジョア　マスカット、お好み焼き	牛乳　１８０ｍｌ、野菜もち（かぼちゃ）	牛乳　１８０ｍｌ、スマイルポテト
午前	24 牛乳、ビスケット	25 牛乳100、ウエハース	26 牛乳、おやさいせんべい	27 牛乳100、小麦胚芽クラッカー	28 牛乳、ココナッツサブレー	29 調整豆乳、おやさいせんべい
昼食	御飯、みそ汁（こまつな）、鶏むね肉のふっくら焼き、じゃが芋きんぴら、フルーツミックス	御飯、野菜コーンスープ、白身魚のケチャップあんかけ、きゅうりのおかか和え、オレンジ	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、かぼちゃひき肉フライ、はるさめサラダ（トマト）、りんご	御飯、すまし汁（はくさい）、さけの酒蒸し、ひじきとさつま芋の炒り煮、みかん缶	★お弁当（誕生会）	チャーハン（ツナ・ひじき）、豆腐スープ、バナナ
午後	牛乳　１８０ｍｌ、お麸ラスク	牛乳　１８０ｍｌ、芋けんぴ	牛乳　１８０ｍｌ、シリアルクランチ（マシュマロ）	ジョア　ストロベリー、あげパン	牛乳　１８０ｍｌ、誕生ケーキ	牛乳　１８０ｍｌ、いちごジャムサンド
午前	31 牛乳、カルシウムせんべい					
昼食	御飯、豆乳汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツとわかめの酢の物、もも缶					
午後	牛乳　１８０ｍｌ、いももちドーナツ					