

10月こんだて

2022.10 まつやま百合ヶ丘保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、肉野菜炒め、南瓜のゴマ煮	鯛あられ、するめ ほうじ茶
3	月	柿 ほうじ茶	玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、えのき入りつくね ひじきの煮物、胡瓜の塩こうじ漬け	おからドーナツ ミルク
4	火	ばん葉子 ほうじ茶	舞茸ご飯、豆腐のすまし汁、桜海老のかき揚げ、大根おろし 里芋のみそ田楽、かぶと鶏肉の梅和え	ごま塩おにぎり ほうじ茶
5	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、㊦じゃが芋の味噌汁、手羽元のやわらか煮 炒めなます、蒸なすのごま和え	ぶどうゼリー ほうじ茶
6	木	鯛あられ ほうじ茶	㊧カレーライス、ササミのフライ ブロッコリーとコーンのソテー、りんご	ふかし芋 ほうじ茶
7	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、㊨きのこの味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 高野豆腐のオレンジ煮、柿なます	黒糖蒸しパン ミルク
8	土	星っこ ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	きな粉せんべい、昆布 ほうじ茶
11	火	ばん葉子 ほうじ茶	玄米ご飯、ニラスープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、バンバンジーサラダ	コーンマヨピザ ほうじ茶
12	水	Caベビせん ほうじ茶	☆運動会あそびメニュー☆ おにぎり(おかか・梅)、豚汁、から揚げ、春雨サラダ、りんご	ポップコーン、するめ ほうじ茶
13	木	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、秋鮭のムニエル ほうれん草としめじのソテー、さつま芋のサラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
14	金	チーズ ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ じゃが芋そぼろ煮、人参のじゃこ和え	たまごチャーハン ほうじ茶
15	土	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、ホイコーロー、さつま芋のレーズン煮	鯛あられ、昆布 ほうじ茶
17	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、ししゃもの磯部揚げ かぶの出汁炊き、ほうれん草の白和え	スキム葛餅 ほうじ茶
18	火	ばん葉子 ほうじ茶	大豆ミートの3色そぼろ丼、ごぼうの味噌汁 手羽中のレモンペッパー焼き、キャベツの野菜炒め	米粉のホットケーキ ミルク
19	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ハンバーグ、サニーレタス 人参の甘煮、カリフラワーのカレーピクルス	長芋のお焼き ほうじ茶
20	木	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、ぶりの塩麹焼き 五目大豆煮、青菜のおかか和え	スイートポテト ほうじ茶
21	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、酢鶏、豆もやしと桜海老のナムル	いなり寿司 ほうじ茶
22	土	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、チンジャオロース、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
24	月	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、ほっけの塩焼き 筑前煮、青菜のしらす和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
25	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、スパニッシュオムレツ さつま芋の甘煮、大豆のフレンチサラダ	じゃが芋と挽肉のチヂミ ほうじ茶
26	水	ばん葉子 ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 蒸しキャベツ、卵の花、青梗菜と桜海老のお浸し	甘辛里芋 ほうじ茶
27	木	柿 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯛のさんが焼き 切り昆布の煮物、白菜の梅おかか和え	太巻き ほうじ茶
28	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のスープ、レバーの黒酢炒め 大豆のトマト煮、野菜と果物のマリネサラダ	ココアプリン ほうじ茶
29	土	せんべい	運動会	
31	月	Caベビせん ほうじ茶	ビビンバ丼、水菜のスープ、ゆで卵、じゃが芋のツナ煮 ごぼうサラダ	㊩きなこクッキー ほうじ茶

☆ 野外調理… ㊣ → リオ組 ㊤ → パンダ組 ㊦ → ライオン組 ☆ クッキング… ㊧ → 幼児

◎ 今月のピックアップメニュー◎

～野菜と果物のマリネサラダ～

さっぱりと食べられ、副菜にピッタリです



← レシピはこちらから♪