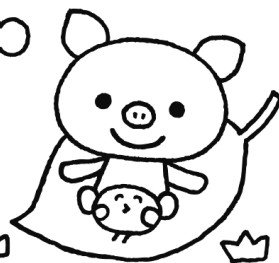




10月 こんだてひょう



日光認定こども園

2020・10

*秋は暑い夏を過ごしてきたことで、体力が落ち、病気にかかりやすい季節です。

しっかりと栄養をとって体力を回復させましょう。

*食材の都合により献立を変更することがあります。



| *秋は暑い夏を過ごしてきたことで、体力が落ち、病気にかかりやすい季節です。 しっかりと栄養をとって体力を回復させましょう。 *食材の都合により献立を変更することがあります。 | | | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | 1 竹輪のごま揚げ コーンサラダ 豆腐とエビのケチャップ煮 くだもの・牛乳 | 2 和風オムレツ 海藻サラダ 高野のみそ汁 くだもの・牛乳 | 3 ビーフシチュー ゆで玉子 野菜サラダ くだもの・牛乳 |
| | | | お月見団子 | カルピス・ビスケット | せんべい |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 5 鯖の韓国風焼き 大豆サラダ かき玉汁 くだもの・牛乳 ミルク・黒糖ドーナツ | 6 厚あげの南蛮漬け ごま和え 麩のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・フライドポテト | 7 鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉サンド | 8 麻婆豆腐 バンサンスー シューマイ くだもの・牛乳 ミルク・バナナケーキ | 9 ポークカレー コールスローサラダ 目玉焼き くだもの・牛乳 ミルク・おにぎりせん | 10 焼きそば 紅白煮 玉子スープ くだもの・牛乳 せんべい |
| 12 とんじゃが 野菜の昆布和え 厚焼き玉子 くだもの・牛乳 ミルク・シガーフライ | 13 豆腐のかば焼き 千草和え のっぺい汁 くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ | 14 白身魚のピカタ 五目煮 わかめのみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・にんじんパン | 15 ハヤシライス マカロニサラダ ベイクドじゃが くだもの・牛乳 ミルク・マシュマロクラッカー | 16 大豆の落とし揚げ 人参しりしり 豚汁 くだもの・牛乳 ミルク・大納言ケーキ | 17 豆腐の中華煮 ごま酢和え 大学芋 くだもの・牛乳 せんべい |
| 19 鮭のピザ焼き ひじきマリネ きのこシチュー くだもの・牛乳 ミルク・ホワイトボール | 20 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・蒸しパン(あん入) | 21 手作り弁当  プリン | 22 鰯のアングレース ゆばサラダ なめこ汁 くだもの・牛乳 ミルク・キャラメルラスク | 23 鶏のごま焼き 五目和え 和風ポタージュ くだもの・牛乳 ミルク・にんじんもち | 24 玉子どんぶり ゆかり和え フライビーンズ くだもの・牛乳 せんべい |
| 26 鯖のみそ煮 はりはり漬け けんちん汁 くだもの・牛乳 ミルク・ビスケット | 27 まさご揚げ ブロッコリーのおかか煮 もずく汁 くだもの・牛乳 わかめおにぎり | 28 ポークビーンズ シーザーサラダ ゆで玉子・チーズ くだもの・牛乳 ミルク・いちごパン | 29 秋刀魚の塩焼き 酢のもの ほうれん草のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・蒸し芋 | 30 ヘルシーミートローフ かぼちゃサラダ マカロニスープ くだもの・牛乳 ココア・ハロウィンクッキー | 31 ナポリタンスパゲッティ ブロッコリー・チーズ コンソメスープ くだもの・牛乳 せんべい |