



給食だより（予定献立表）



やどめ保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
午前	秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、毎日元気に過ごしましょう。 			ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食				ごはん 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の磯和え すまし汁 オレンジ	ごはん アジの南蛮漬け もやしと竹輪のナムル 味噌汁 バナナ	鶏にゅうめん さつまいもサラダ くだもの
午後				ゼリー（いちご）	たぬきおにぎり	おせんべい
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん 白身魚のみそ焼き 小松菜のお浸し すまし汁 りんご	そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のハーブグリル ポパイサラダ もやしのスープ バナナ	ごはん メバルの中華風照り焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁 チーズ	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル 中華スープ オレンジ	中華丼 春雨スープ ヨーグルト
午後	プリン	ゼリー（ピーチ）	のり塩ポテト・牛乳	ゼリー（オレンジ）	マシュマロフレーク・牛乳	おせんべい
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前				ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食				たぬきうどん さつまいもの甘辛煮 チーズ	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁 オレンジ	和風スバゲティ 野菜スープ くだもの
午後				ゆかりおにぎり	豆腐ドーナツ・牛乳	アップルムース
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん ふりかけ 赤魚の煮付け チンゲン菜としめじのお浸し 味噌汁	ハヤシライス キャベツサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏と大根の甘辛煮 納豆和え 味噌汁 オレンジ	ごはん サバの味噌煮 チンゲン菜のボン酢和え すまし汁 バナナ	ごはん 白身魚フライ キャベツサラダ 味噌汁 チーズ	肉うどん ポテトサラダ チーズ
午後	おふラスク・牛乳	ゼリー（グレープ）	ヨーグルトクッキー・牛乳	ヨーグルト和え	ほうれん草とチーズの蒸しパン・牛乳	おせんべい
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	おせんべい	おせんべい	おせんべい	おせんべい	おせんべい	ビスケット
昼食	ごはん 鶏とじゃがいものソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁 チーズ	トマトのクリーンスバゲティ ブロッコリーサラダ 絹さやのスープ バナナ	ごはん タラのムニエル 人参サラダ 味噌汁 リンゴ	ごはん ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 チーズ	かぼちゃのグラタン コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	豚丼 豆乳ごま味噌汁 ヨーグルト
午後	シュガートースト・牛乳	ゼリー（青りんご）	いももち	誕生日デザート・ジュース	かぼちゃ蒸しパン・牛乳	おせんべい