

# こんだてひょう

2019年度 10月

ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしょくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつちやからなる	ちようしきどとのえる		
1	火	ごはん	チキンピカタ ほうれんそうときのこのサラダ やさいスープ	とりにく たまご ベーコン	こめ こむぎこ サラ ダあぶら さとう マ ヨネーズ ごまあぶら	パセリ たまねぎ し めじ えのきたけ ほ うれんそう コーン	ビスケット	きなこせんべい ぎゅうにゅう
2	水	ごはん	おろしカツ キャベツのいそかあえ こんさいじる	ぶたにく たまご み そ	こめ こむぎこ パン こ サラダあぶら さ とう ごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ やきのり ごぼう	しおせんべい	ロールケーキ ぎゅうにゅう
3	木	ミルクパン	さわらのこうそうやき もやしサラダ レタススープ ぎゅうにゅう	さわら こなチーズ ハム ベーコン きゅ うにゅう	ミルクパン パンこ オリーブオイル さと う ごま ごまあぶら	パセリ にんにく た まねぎ トマト にん じん きゅうり	あまからせんべい (1才児…やさいせんべい)	ビスケット
4	金	ごはん	はっほうさい きんぴられんこん ぶどう	ぶたにく えび いか うすらたまご	こめ かたくりこ こ まあぶら さとう こ ま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しよう が もやし はくさい	あまからせんべい	みだらしだんご (乳児…じゃがいもち) ぎゅうにゅう
5	土	ソースやきうどん	だいこんサラダ はくさいスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ベー コン きゅうにゅう	サラダあぶら うどん こま さとう ごまあ ぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ あおのり	クリームサンドクラッカー	えびせんべい
7	月	ごはん	すどり キャベツのおかかあえ もやしのたまごスープ	とりにく かつおぶし たまご	こめ さとう かたく りこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ パフリ カ ピーマン	クッキー	フライドポテト ぎゅうにゅう
8	火	きのこごはん	あつやきたまご だいずのごもくに いしかりじる もものかんづめ	とりにく あぶらあげ たまご だいず みそ とうふ さけ	こめ サラダあぶら さとう ちくわぶ	しめじ えのきたけ こんぶ にんじん ご ぼう ほししいたけ	ふがし	ちぢみ ぎゅうにゅう
9	水	バターロール	チキンなんばん かふうあえ オニオンスープ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	バターロール こむぎ こ サラダあぶら さ とう マヨネーズ	たまねぎ パセリ に んじん もやし チン ゲンサイ コーン	のりせんべい	おにぎり
10	木	とうにゅうそうめん	あじつきこざかな たことキャベツのちゅうかサラダ りんご	とうにゅう いわし とりにく たこ	そうめん ごま さと う ごまあぶら	にら きゅうり キャ ベツ りんご	クリームサンドビスケット	メロンパン ぎゅうにゅう
11	金	ふりかけごはん	しろみざかなのバターじょうゆやき ほうれんそうのごまあえ おすいもの	かつおぶし かじき とうふ	こめ こむぎこ パ ター ごま さとう	にんじん もやし ほ うれんそう わかめ	えびせん	クッキー ぎゅうにゅう
12	土	むぎごはん	スタミナやきにく はくさいのあさづけ みそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ サラ ダあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり	ビスケット	ひねりあげ (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう
15	火	ちゃめし	おでん にんじんしりしり バナナ	さつまあげ ウイン ナー ツナ たまご	こめ ちくわぶ サラ ダあぶら	こんぶ だいこん に んじん パナナ	わかめせんべい	コーンフレーク ぎゅうにゅう
16	水	ごはん	マーボーどうふ ばんざんすい わかめのちゅうかスープ	ぶたにく みそ とう ふ ハム	こめ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶ ら はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ	ビスケット	クラッカー ぎゅうにゅう
17	木	ペペロンチーノ	かたぬきチーズ ブロッコリーのマリネ パイナップル ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	オリーブオイル スパ ゲティ さとう	にんにく まいだけ ほうれんそう ブロッ コリー ミニトマト	ゴーフレット	むしばん
18	金	しょくパン (ジャム)	さけのタンドライヤき コーンサラダ しめじとウインナーのスープ ぎゅうにゅう	ヨーグルト さけ ウ インナー ぎゅうにゅ う	しょくパン ジャム さとう マヨネーズ	にんにく きゅうり キャベツ コーン た まねぎ しめじ	しおせんべい	プリン
19	土	しらすごはん	とりにくのにも まめなサラダ かきたまじる	しらす とりにく だ いす ツナ たまご	こめ ごま さとう ごまあぶら かたくり こ	にんにく しょうが にんじん こまな しいたけ みつぼ	ビスケット	あまからせんべい ぎゅうにゅう
21	月	チャーハン	はるまき ナムル オレシジ ぎゅうにゅう	たまご ハム なる とぎゅうにゅう	ごまあぶら こめ サ ラダあぶら	ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう オレシジ	まめせんべい (1才児…ごませんべい)	いなりすし
23	水	ごはん (やきのり)	とうふハンバーグ ひじきのツナマヨサラダ おすいもの	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご ツナ	こめ パンこ さとう かたくりこ マヨネー ズ ぶ	やきのり たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ひじき	しおせんべい	あんぱん ぎゅうにゅう
24	木	さくらえび しおやきそば	きゅうりとちくわのごますあえ かき ぎゅうにゅう	ぶたにく さくらえび ちくわ ぎゅうにゅう	サラダあぶら ちゅう かめん ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おのり きゅうり	チーズサンドクラッカー	おにぎり
25	金	くりごはん	さけのみそマヨネーズやき ごもくひじき だいこんとささみのスープ	みそ さけ さつまあ げ とりにく	こめ くり ごま マ ヨネーズ ごまあぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん ひじき さやいんげん だいこん しいたけ	しおせんべい	バナナ ぎゅうにゅう
26	土	バターライス	きのこクリームシチュー わかめサラダ ぶどう	とりにく きゅうにゅ う ハム	こめ パター じゃが いも ごま さとう ごまあぶら	パセリ にんじん た まねぎ しめじ コー ン わかめ きゅうり	えびせんべい	サブレ ぎゅうにゅう
28	月	バターロール	ぶたにくのバーベキューソースやき ほうれんそうとベーコンのソテー ポトフ とうにゅう	ぶたにく ベーコン ウインナー	バターロール サラ ダあぶら パター	にんにく しょうが たまねぎ コーン ほ うれんそう にんじん	ビスケット	しおせんべい (1才児…やさいせんべい)
29	火	あぶたまどん	いわしスティック キャベツのあさづけ パイナップルのかんづめ	あぶらあげ なる たまご	こめ さとう かたく りこ	ながねぎ こねぎ や きのり にんじん きゅうり キャベツ	だいがくいも ふかしいも むぎぢゃ	ビスケット ぎゅうにゅう
30	水	カレーうどん	チンゲンサイのオイスターいため かぼちゃのあまに ヨーグルト ジュース	ぶたにく あつあげ ヨーグルト	うどん じゃがいも かたくりこ ごまあぶ ら さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ しめじ チ ンゲンサイ かぼちゃ	しおせんべい (1才児…わかめせんべい)	ミルクプリン
31	木	うめなめし	しろみざかなのにつけ しらすあえ とんじる りんご	かじき とうふ ぶた にく みそ	こめ さとう ごま こんにゃく さといも	しょうが にんじん ほうれんそう だいこ ん ごぼう ながねぎ	ビスケット	パンラスク ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆水筒を毎日忘れずに持参下さい

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

**運動会**  
13日(日)  
年少以上のクラスには  
飴を提供します。

**おいものレストラン**  
29日(火)  
年長組さんが掘ったおいもを  
みんなでいただきます。  
★メニュー★  
大学芋・ふかし芋・麦茶

**誕生日会**  
30日(水)  
おたんじょうび  
おめでとう

ルンビニー保育園