✽10がつのこんだて✽

ひにち	ようび	主食	おかず	ねつや ちからになる	ちやにく になる	ちょうしを ととのえる	１０時 おやつ	３時 おやつ
1	すい	ごはん	ハンバーグ　れんこんのみそいため だいこんとしらすのサラダ	こめ　さとう あぶら	ぶたにく　みそ しらす	れんこん　にんじん だいこん	せんべい	ビスケット ぎゅうにゅう
2	もく	やきとりどん	ブロッコリーのあえもの オレンジ　ぎゅうにゅう	こめ さとう	とりにく　たまご かまぼこ	にんじん オレンジ ブロッコリー	ビスケット	せんべい
3	きん	ごはん	すきに　だいがくいも さんしょくサラダ	こめ　さとう さつまいも	ぶたにく あつあげ	たまねぎ　にんじん キャベツ	おかき	むしぱん ぎゅうにゅう
4	ど	しらすごはん	とりのたつたあげ　まっくろくろすけサラダ	こめ　さとう あぶら	とりにく しらす	にんじん　きゅうり だいこん	ぽんがし	たまごパン ぎゅうにゅう
6	げつ	ピラフ	イカナゲット　ミモザサラダ	こめ　あぶら マーガリン	ハム たまご	たまねぎ　にんじん ブロッコリー	せんべい	バウムクーヘン ぎゅうにゅう
7	か	ごはん	しろみざかなのぱんこやき キャベツぞえ　いなかまめ　ぎゅうにゅう	こめ　パンこ さとう	ホキ　だいず たまご	キャベツ　ごぼう にんじん	マシュマロ	えびせん
8	すい	ふりかけ ごはん	しろごまつくねのにもの　ナポリタン カニふうみサラダ	こめ　さとう スパゲッティ	とりにく かまぼこ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー	せんべい	クリームサンド ぎゅうにゅう
9	もく	ごはん	とりにくのさいきょうやき　おこのみやき キャベツのおかかあえ　ぎゅうにゅう	こめ さとう	とりにく　たまご かつおぶし	キャベツ　にんじん いんげん	ビスケット	おぐらケーキ
10	きん	カレーライス	しょうろんぽう　だいこんのあさづけ	こめ　じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん キャベツ	せんべい	おふらすく ぎゅうにゅう
11	ど	ごまごはん	メンチカツ　かふうあえ	ごはん　さとう あぶら	ぶたにく	にんじん　もやし ちんげんさい	ビスケット	プリン ぎゅうにゅう
14	か	ふりかけ ごはん	ちくぜんに　ウインナー マカロニサラダ	こめ　じゃがいも さとう	とりにく　ツナ ウインナー	ごぼう にんじん	せんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう
15	すい	ごはん	とりのからあげ　だいこんとがんものにもの ブロッコリーとコーンのサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう	とりにく とうふ	だいこん　にんじん ブロッコリー	クリームサンド	イチゴゼリー
16	もく	ごはん	ソースとんかつ　かぼちゃのにつけ キャベツのサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	かぼちゃ　キャベツ いんげん	ぽんがし	せんべい
17	きん	やきそば	わふうハンバーグ　もものかんづめ	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ　にんじん もも	タルト	スティックポテト ぎゅうにゅう
18	ど	なめし	コロッケ　ほうれんそうのごまあえ	こめ　あぶら しゃがいも	ぶたにく	にんじん　もやし ほうれんそう	せんべい	メロンパン ぎゅうにゅう
20	げつ	ごはん	ぶたにくのオイスターいため　あつやきたまご カリフラワーのサラダ	こめ　さとう あぶら	ぶたにく　たまご ちくわ	キャベツ　にんじん たまねぎ	パイ	ひねりあげ ぎゅうにゅう
21	か	さつまいも ごはん	さけのバターじょうゆやき　コールスローサラダ パインのかんづめ　ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも ごま	さけ	キャベツ パイナップル	せんべい	カステラ
22	すい	ごはん	とりのからあげ　きんぴらごぼう だいこんのあえもの	こめ　あぶら さとう	とりにく たまご	ごぼう　にんじん だいこん	クッキー	ビスケット ぎゅうにゅう
23	もく	ごはん	てりやきにくだんご　やきビーフン ブロッコリーサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら ビーフン	ぶたにく かまぼこ	キャベツ　にんじん ブロッコリー	せんべい	おふらすく
24	きん	ハヤシライス	おさかなソーセージフライ キャベツのさっぱりあえ	こめ あぶら	ぶたにく ぎょにく	たまねぎ　キャベツ にんじん	サブレ	クリームサンド ぎゅうにゅう
25	ど	ごはん	とりのネギソースあえ　ナムル	こめ　あぶら さとう	とりにく	にんじん　もやし ほうれんそう	せんべい	ドーナツ ぎゅうにゅう
27	げつ	わかめごはん	エビチリ　コーンポテト だいこんサラダ	こめ　あぶら さとう	わかめ　えび ツナ	たまねぎ　だいこん オクラ	クッキー	ココアむしパン ぎゅうにゅう
28	か	ごはん	やさいコロッケ　キャベツぞえ ひじきのにつけ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう	ひじき あぶああげ	キャベツ　にんじん グリンピース	おかき	ウエハース
29	すい	ごはん	さわらのしおやき　ウインナーたまごやき ブロッコリーとにんじんのサラダ　ぶどうジュース	こめ ごま	さわら　たまご ウインナー	ブロッコリー にんじん	ビスケット	スティックポテト
30	もく	ごはん	とりのなんぶやき　きりぼしだいこん ポテトサラダ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう じゃがいも	とりにく　ツナ あぶらあげ	だいこん にんじん	せんべい	カスタードプリン
31	きん	まーぼーどん	だいこんとあおなのサラダ　プチゼリー	こめ　あぶら さとう	とうふ　ぶたにく みそ	たまねぎ　だいこん にんじん	ビスケット	ホットケーキ ぎゅうにゅう

７日（火）は運動会予行です。
年少以上のクラスには
りんごジュースを提供します。

誕生会（29日）

おたんじょうび
おめでとう

○●延長保育用おやつ別途あります●○
○●水筒を忘れずにご持参下さい●○

２０１４．１０　明福寺ルンビニー学園保育園