

2022年10月予定献立表

2022年度

— 毎月1日は野菜の日・毎月4日は栄養の日・毎月19日は食育の日—

3歳以上児・3歳未満児共通献立（昼食・午後おやつ）

いちご乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3歳未満児 午前 おやつ						1日
昼食						牛乳 りんご 五目うどん 小松菜ひじき和え オレンジ
午後 おやつ						牛乳 バタークッキー
3歳未満児 午前 おやつ	3日	4日	5日	6日	7日	8日
牛乳	グレープフルーツ赤	牛乳 オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 バナナ
昼食	ご飯 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリー マヨネーズ添え キウイ	ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけのゴマ焼き ごぼうと人参の 炒め煮 バナナ	ご飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え グレープフルーツ白	テーブルロール スープ (豆腐・長ねぎ) ハンバーグ 人参ピースグラッセ風 オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ・人参) かれの変わり揚げ ほうれん草納豆和え りんご	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 オレンジ
午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 リッツ オレンジゼリー	牛乳 大豆ケーキ	ヨーグルト 小麦胚芽のクラッカー かえり煮干	牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
3歳未満児 午前 おやつ	10日	11日	12日	13日	14日	15日
牛乳		牛乳 キウイ	牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご
昼食	スポーツ の日	ふりかけご飯 味噌汁 (大根・ふのり) ツナ入りオムレツ 白菜のナムル りんご	ご飯 味噌汁 (豆腐・切干大根) ヒレカツ チンゲン菜コーン 和え グレープフルーツ白	ご飯 チキンカレー 小松菜ごまつな和え パイ	ご飯 味噌汁 (生揚げ・チンゲン菜) 鮭チャンチャン焼き スティックきゅうり トマト バナナ	五目うどん 小松菜ひじき和え オレンジ
午後 おやつ		牛乳 ミルクパン	鉄強化チーズ ハーベストセサミ	牛乳 豆パン	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 バタークッキー
3歳未満児 午前 おやつ	17日	18日	19日	20日	21日	22日
牛乳	オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 バナナ
昼食	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参の おかか和え キウイ	ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけのゴマ焼き ごぼうと人参の 炒め煮 バナナ	ご飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え グレープフルーツ白	テーブルロール スープ (豆腐・長ねぎ) ハンバーグ 人参ピースグラッセ風 オレンジ	ご飯 味噌汁 (キャベツ・人参) かれの変わり揚げ ほうれん草納豆和え りんご	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 オレンジ
午後 おやつ	牛乳 マリービスケット	牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 リッツ オレンジゼリー	牛乳 大豆ケーキ	ヨーグルト 小麦胚芽のクラッカー かえり煮干	牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
3歳未満児 午前 おやつ	24日	25日	26日	27日	28日	29日
牛乳	グレープフルーツ赤	牛乳 キウイ	牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 キウイ	牛乳 りんご
昼食	ご飯 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリー マヨネーズ添え キウイ	ふりかけご飯 味噌汁 (大根・ふのり) ツナ入りオムレツ 白菜のナムル りんご	ご飯 味噌汁 (豆腐・切干大根) ヒレカツ チンゲン菜コーン 和え グレープフルーツ白	ご飯 チキンカレー 小松菜ごまつな和え パイ	ご飯 味噌汁 (生揚げ・チンゲン菜) 鮭チャンチャン焼き スティックきゅうり トマト バナナ	ミートソース スパゲティ きゅうりの中華和え オレンジ
午後 おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 ミルクパン	鉄強化チーズ ハーベストセサミ	牛乳 豆パン	牛乳 ジャムスコーン	牛乳 チョコイス
3歳未満児 午前 おやつ	31日					
牛乳	オレンジ					
昼食	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参の おかか和え キウイ					
午後 おやつ	牛乳 マリービスケット					

