

遍照保育園 幼児食献立表

【平成29年10月】

	月	火	水	木	金	土	
昼食	2 雑穀ご飯 チンジャオロースー ワンタンスープ パイナップル (オレンジ)	3 三色丼 五目汁 冷凍みかん	4 麦ご飯 鯖の塩焼き さつま汁 にしき和え バナナ	5 麦ご飯 麻婆豆腐 中華和え オレンジ	6 玄米ご飯 チキンソテー コーンチャウダー 大根とハムのサラダ 冷凍みかん	7 運動会 	
3時	ココアミルク アメリカンドッグ風ケーキ	ココアミルク クッキー (南瓜)	ココアミルク ミルククリームサンド	お茶 ぶどうゼリー せんべい	お茶 焼きうどん		
昼食	9 体育の日 	10 雑穀ご飯 さんまのカレー焼き 野菜スープ マカロニサラダ バナナ	11 さつま芋ピラフ ポークビーンズ オレンジ	12 玄米ご飯 すき焼き風 大豆とキャベツのサラダ バナナ	13 選択メニュー 冷やし五目うどん (冷麺) さつま芋の白和え 冷凍みかん	14 ひじきチャーハン にらたまスープ キウイ	
3時		ココアミルク ちんすこう風	お茶 キャロットゼリー 乾パン	ココアミルク 秋のきのこピザ風	お茶 栗入りおにぎり	牛乳 あんぱん バナナ	
昼食	16 雑穀ご飯 磯煮 豚汁 焼きししゃも パイナップル (バナナ)	17 吹き寄せおこわ 南瓜の味噌汁 酢の物 みかん	18 遠足 手作り弁当 	19 玄米ご飯 鶏肉の味噌照焼き けんちゃん汁 春雨の酢の物 バナナ	20 ロコモコ丼 白菜スープ 梨 (バナナ)	21 コロッケうどん ナムル みかん	
3時	ココアミルク おからケーキ	ココアミルク チーズ煮干 ビスケット	きな粉ボールクッキー	お茶 お好み焼き	お茶 揚げパン (きな粉)	牛乳 シュークリーム バナナ	
昼食	23 雑穀ご飯 秋野菜のそぼろあんかけ きのこの味噌汁 オレンジ	24 麦ご飯 鶏肉の梅塩麹焼き ごぼうの味噌汁 えのき和え りんご(バナナ)	25 麦ご飯 魚の和風マリネ キャベツスープ 納豆 バナナ	26 麦ご飯 おでん風 ごま酢和え グレープフルーツ(オレンジ)	27 玄米ご飯 旨味から揚げ 大根の味噌汁 付け合せ みかん	28 連島うどん しらす和え みかん	
3時	ココアミルク 栗蒸しパン	ココアミルク スイートポテト	ココアミルク クッキー (アーモンド)	お茶 イタリアンポテト	お茶 ヨーグルト せんべい	牛乳 シューロール バナナ	
30	雑穀ご飯 オイスター炒め 中華スープ りんご (バナナ)	31 チキンライス ポテトスープ はりはり大根サラダ バナナ 	 <p>サンマにはEPAとDHAがたっぷり EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。 DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。</p>				
ココアミルク サラダパン (滋賀県)	ココアミルク ハロウィンケーキ						