


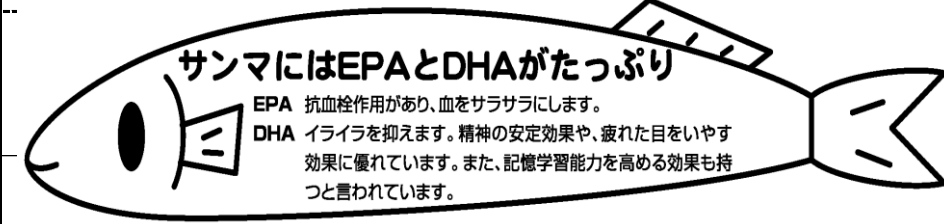


遍照保育園 幼児食献立表

【平成30年10月】

	月	火	水	木	金	土
1	2	3 運動会予行②		4	5	6
昼食	雑穀ご飯 麻婆豆腐 中華和え パイナップル (オレンジ)	麦ご飯 さんまの塩焼き さつま芋の味噌汁 にしき和え バナナ	洋風三色ご飯(ツナ) ポークビーンズ 冷凍みかん	麦ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き コーンチャウダー フレンチサラダ オレンジ	玄米ご飯 焼きポテトバーグ くずし豆腐のスープ 付け合せ 冷凍みかん	運動会 
3時	ココアミルク クッキー(南瓜)	ココアミルク おからケーキ	ココアミルク ラスク(食パン)	お茶 牛乳寒天 せんべい	お茶 揚げパン(きな粉)	
8	9	10	11	12 運動会予備日②	13	
昼食	体育の日 	雑穀ご飯 カレー煮魚 ごぼうスープ 大根とハムのサラダ バナナ	チンジャオロースー井 ワントンスープ みかん	玄米ご飯 すき焼き風 甘酢和え バナナ	けんちんうどん さつま芋の白和え オレンジ	コロッケうどん 生姜和え みかん
3時	ココアミルク 大豆入りマフィン	お茶 お好み焼き	ココアミルク ツナサンド	お茶 栗入りおにぎり	牛乳 シューロール バナナ	
15	16	17	18	19 遠足	20	
昼食	雑穀ご飯 磯煮 豚汁 焼きししゃも パイナップル (バナナ)	吹き寄せおこわ 南瓜の味噌汁 わかめの酢の物 みかん	麦ご飯 鯖のレモン焼き 野菜スープ マカロニサラダ オレンジ	玄米ご飯 旨味から揚げ 大根の味噌汁 付け合せ バナナ	手作り弁当 	あんかけチャーハン風 揚げしゅうまい オレンジ
3時	ココアミルク 栗蒸しぱん	ココアミルク ミルククリームサンド	お茶 イタリアンポテト	お茶 キャロットゼリー せんべい	牛乳 ぶどうパン バナナ	
22	23	24	25	26	27	
昼食	雑穀ご飯 オイスター炒め 中華スープ グレープフルーツ(オレンジ)	ハヤシライス コールスローサラダ りんご(バナナ)	麦ご飯 魚の梅塩麹焼き もやしスープ コロコロサラダ バナナ	玄米ご飯 鶏肉の照焼き 豆腐の味噌汁 春雨の酢の物 オレンジ	牛丼風 酢の物 みかん	
3時	ココアミルク サラダパン (滋賀県)	お茶 えのき入りチヂミ	ココアミルク スコーン	お茶 芋ご飯おにぎり	ココアミルク アメリカンドッグ風ケーキ	牛乳 あんマーガリンロール バナナ
29	30	31	 <p>サンマにはEPAとDHAがたっぷり</p> <p>EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。</p> <p>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>			
雑穀ご飯 秋野菜のそぼろあんかけ きのこの味噌汁 りんご(バナナ)	親子丼風 五目味噌汁 オレンジ	麦ご飯 魚の和風マリネ 白菜スープ 納豆 バナナ				
ココアミルク バランスドッグ	お茶 カリカリ煮干 ビスケット	ココアミルク ハロウィンケーキ 				