

# 10がつのこんだて

令和4年度 うさぎ保育所

## げつようび



## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## とようび

## にちようび

**3**  
梅わかめごはん  
豚となすのしょうが炒め  
長いもの酢の物  
豆苗の味噌汁

りんごとレーズンの蒸しパン 牛乳

**4**  
ごはん  
鶏のアングレース  
りんごのコールスロー  
サラダ  
白菜とツナの玉子スープ  
ホットドッグ 牛乳

**5**  
ごはん  
鯖の竜田揚げ  
はりはり漬け  
厚揚げの赤だし

かぼちゃスコーン 牛乳

**6**  
秋なすのミートスパゲティ  
おさつサラダ  
具だくさんポトフ

肉まん 牛乳

**7**ひまわり組クッキング  
ごはん  
豚ごぼうのしぐれ煮  
切干大根のごま和え  
さつまいもの味噌汁

オレンジムース 牛乳

**8**  
ごはん  
さつまいもの  
そばろあんかけ  
わかめの酢の物  
大根のすまし汁  
煮豆きなこ 豆乳

ホットケーキ 豆乳

**9**  
豆腐たぬき丼  
ブロッコリーのごまサラダ  
きのこのとろみスープ

人参カップケーキ 豆乳

**10**  
じゃこと青菜のおにぎり  
キャベツのおかか和え  
鶏つくねの味噌汁

さつまいものきなこかけ 豆乳

**11**  
ロールパン  
スパニッシュオムレツ  
和風きのこマリネ  
コーンポタージュ

焼きさばの混ぜごはん 牛乳

**12**  
根菜のポークカレー  
そうめんサラダ  
ポパイスープ

みたらし団子 牛乳

**13**  
ごはん  
レバーチャップ  
きくらげの中華和え  
なめこ汁

チーズサブレ 牛乳

**14**  
ごはん  
秋鮭のちゃんちゃん焼き  
大根の甘酢和え  
しょうがのすまし汁

大学芋 牛乳

**15**  
きのこのクリームパスタ  
まめまめサラダ  
かぼちゃスープ

夕焼けおにぎり 豆乳

**16**  
ごはん  
ミートローフ  
大根とわかめのサラダ  
納豆汁

ツナマヨクラッカー 豆乳

**17** こすもす組クッキング  
さつまいもごはん  
塩さんま  
白菜のおろし和え  
呉汁

マロンマフィン 牛乳

**18**  
ゆで鶏の中華スープごはん  
小松菜の鮭和え  
大豆レーズン煮

おからドーナツ 牛乳

**19**  
ごはん  
さつまいもコロケ  
洋梨入りサラダ  
コンソメ野菜スープ

ソルトマドレーヌ 牛乳

**20**  
けんちんうどん  
ブロッコリーの土佐和え  
ひじきの炒め煮

チキンライス 牛乳

**21**  
ごはん  
鶏肉とポテトの  
オープン焼き  
柿の白和え  
かつおだしのとろろ汁  
揚げパン 牛乳

コンソメポテト 牛乳

**22**  
ハッシュドポーク  
レモン酢サラダ  
オニオンスープ

プルーンバー 豆乳

**23**  
ごはん  
玄米フレークチキン  
ばんさんすう  
きのこの味噌汁

バナナブラウニー 豆乳

**24** 誕生日お祝い献立  
鮭ときのこの  
味噌バターライス  
鶏の柚子風味から揚げ  
ラーメンサラダ  
芋の子汁  
お楽しみおやつ 牛乳

**25**  
親子丼  
水菜のしらす和え  
豚汁

アップルチーズトースト 牛乳

**26**  
ごはん  
豚ときのこの  
オイスター炒め  
パンプキンサラダ  
豆腐の味噌汁  
焼きビーフン 牛乳

**27**  
秋探しの会  
(お弁当日)

さつまいもスティックパイ 牛乳

**28**  
ごはん  
おさかなぎょうざ  
野菜の酢味噌和え  
のっぺい汁

コンソメポテト 牛乳

**29**  
ごはん  
豚肉のパン粉焼き  
青菜のソテー  
水菜入り味噌汁

塩ちんすこう 豆乳

**30**  
マカロニナポリタン  
人参レーズンマリネ  
ポテトスープ

玉ねぎちぢみ 豆乳

**31**  
ごはん  
やわらか鶏チャーシュー  
ごまドレサラダ  
春雨スープ

スイートパンプキン 牛乳

- 午前おやつは果物と牛乳です。  
こすもす・ひまわり組は午前おやつ無し、  
給食時に果物と牛乳がつきます。
- 献立内容を変更することがあります。
- 土・日・祝日の献立は、  
卵、乳・乳製品を使用していません。

ご了承いただけますよう、よろしくお願いします。

