

10がつ りにゆうしょくこんだてひょう

ようめいほいくえん

日付	完了期食(12ヵ月~)	
	午前	午後
1(木)	ごはん 豆腐のみそ汁 たらのみぞれ煮 ほうれん草のソテー	じゃが芋のケチャップ焼き
2(金)	おかかごはん ほうれん草のすまし汁 煮魚 かぼちゃとブロッコリー	ホットケーキ
3(土)	ササミ丼 ほうれん草とお麩のみそ汁 キャベツの和え物	ハインハイン
5(月)	ごはん わかめとお麩のみそ汁 さかなの和風煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	おかかごはん
6(火)	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 たらのパン粉焼き かぼちゃの煮物	そうめん汁
7(水)	コーントマトライス キャベツときぬさやのみそ汁 キャベツのサラダ	マカロニきな粉
8(木)	ごはん わかめとなめこのみそ汁 焼き鮭 ひじきの煮物	さつまいもパン
9(金)	青のりごはん ブロッコリーのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース 芋いもサラダ	きな粉パン
10(土)	チキントマトライス ブロッコリーのスープ かぼちゃのサラダ	ハインハイン
12(月)	ごはん かぼちゃのスープ 魚のだし煮 大根とツナのサラダ	りんごパン
13(火)	ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 焼き鮭 かぼちゃの煮物	しらすおかかごはん
14(水)	ごはん きのこスープ チキンのケチャップ煮 春雨サラダ	ふかしいも
15(木)	食パン チンゲン菜のスープ かぼちゃのスコップコロケ ブロッコリー	ささみとおかかごはん
16(金)	ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁 カレイの煮つけ キャベツの和え物	和風ポテト
17(土)	豚丼 わかめとお麩のみそ汁 ほうれん草とコーンのサラダ	ハインハイン
19(月)	ごはん わかめスープ 煮魚 ほうれん草とコーンのサラダ	ふかしいも
20(火)	さつまいもごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さばの塩焼き いんげんとにんじんのサラダ	きな粉パン
21(水)	トマトライス わかめとコーンのスープ もやしとほうれん草のサラダ	しょうゆ焼きそば
22(木)	わかめうどん 魚の和風煮 ほうれん草とにんじんのおひたし	しゃげごはん
23(金)	混ぜご飯 豚汁 かぼちゃ りんご	そうめん汁
24(土)	トマトライス ほうれん草とえのきのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	ハインハイン
26(月)	ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁 焼き魚 かぼちゃのおかか和え	炊き込みごはん
27(火)	ごはん 豆腐とわかめスープ 春雨と豚肉の炒め物 ブロッコリー	さつまいもとりんごの重ね煮
28(水)	ごはん もやしのスープ 豚肉と野菜の炒め物 里芋の煮物	やさいピーフン
29(木)	ミートソーススパゲティ コーンのスープ キャベツのサラダ	おかかごはん
30(金)	トマトライス キャベツとコーンのスープ かぼちゃのサラダ	パンプキンサンド
31(土)	とりそぼろ丼 ほうれん草とお麩のみそ汁 キャベツの和え物	ハインハイン