



10がつのこんだて



令和5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



1

塩マーボー豆腐丼
具だくさん
ワンタンスープ

マーマレードケーキ お茶

2

梅わかめごはん
豚となすのしょうが炒め
大根とさつまいもの
あまず和え
すまし汁

りんごとレズンの蒸しパン 牛乳

3

ごはん
鶏のトマト煮
グリーンマッシュ
レタススープ

かぼちゃケーキ 牛乳

4

ごはん
鯖の竜田揚げ
きゅうりと油揚げの酢の物
さつまいもと
きのこのみそ汁
食パンのラスク 牛乳

5

ミートスパゲティ
コロコロチーズサラダ
コーンコンソメスープ

きつねごはん 牛乳

6

親子丼
柿なます
ごま味噌汁

オレンジムース 牛乳

7



親子遠足



8

白菜の中華丼
すまし汁

ジャムのホットケーキ お茶

9

ごはん
すき焼き風煮込み
なめこ汁

さつまいものきなこかけ
牛乳

10

ロールパン
マーマレードチキン
りっちゃんサラダ
豆乳シチュー

焼きさばの混ぜごはん 牛乳

11

さつまいもの
ポークカレー
コールスローサラダ
ほうれん草スープ

ヨーグルトゼリー 牛乳

12

ごはん
豚のスタミナ炒め
和風しらす和え
きのこの味噌汁

チーズサブレ 牛乳

13

わかめごはん
さんまの塩焼き
ささみのポン酢和え
鶏つくねの味噌汁

マカロニきなこ 牛乳

14

きのこの豆乳
クリーム Pasta
具沢山トマトスープ

夕焼けおにぎり お茶

15

ごはん
大根とひき肉の
カレー炒め
つぶつぶ大豆の呉汁

ツナマヨクラッカー お茶

16

カレーうどん
青菜とツナの和え物
じゃが芋のそぼろ煮

五目ごはん 牛乳

17

雑穀ごはん
和風おろしハンバーグ
キャベツの土佐和え
豆腐とワカメのすまし汁

マッシュマロクラッカー 牛乳

18

ごはん
白身魚のタルタル
ソースかけ
長いもの梅和え
さつまい汁

ソルトマドレーヌ 牛乳

19

ゆで鶏の中華
スープご飯
レモンサラダ
金時豆の煮豆

おからドーナツ 牛乳

20

ごはん
豚のおこのみ焼き
南瓜のツナサラダ
きのこのとろみスープ

バナナブラウニー 牛乳

21

ハッシュドポーク
ブロッコリーサラダ
絹さやのコンソメ
スープ

プルーンバー お茶

22

豆腐たぬき丼
もやしとツナの
中華スープ

人参ケーキ お茶

23

鮭そぼろごはん
いとこ煮
ほうれん草のマヨサラダ
大根のすまし汁

マロンマフィン 牛乳

24

ごはん
玄米フレークチキン
ゆかりポテトサラダ
旬野菜の豚汁

アップルチーズトースト 牛乳

25

みそラーメン
根菜のそぼろきんぴら
オレンジサラダ

栗おこわ 牛乳

26

ごはん
レモンチキン
ごまドレサラダ
もち麦スープ

玉ねぎチジミ 牛乳

27誕生日お祝い献立

カレーチャーハン
鶏のから揚げ
りんごコールスロー
サラダ
マカロニスープ
お楽しみケーキ 牛乳

28

ごはん
豚肉のマスタード
パン粉焼き
カラフルピーマンサラダ
カレースープ
塩ちんすこう お茶

29

きつねうどん
梅おほか和え

梅ジャコおにぎり お茶

30

芋ほり遠足(ひまわり組)

お弁当日
(全クラス)

ブルーベリーケーキ 牛乳

31

ごはん
スコップさつまい
コロッケ
水菜のしらす和え
きのこのトロトロスープ
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。
ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。

