

## 金光学園こども園(一般)

## 2022年10月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1 牛乳、果物
昼食						チンジャオロース風丼、 コーンスープ、果物
午後						お茶、菓子
午前	3 牛乳、菓子	4 牛乳、菓子	5 牛乳、オレンジ	6 牛乳、バナナ	7 牛乳、オレンジ	8 牛乳、果物
昼食	御飯、すき焼き風、ナムル	パン、たらちのチーズ風味天 ぶら、蒸しかぼちゃ、野菜 スープ、牛乳	御飯、豚肉のしょうが炒 め、なめこの味噌汁、なし	さつま芋御飯、ピーナッツ 和え、ごぼうの味噌汁、み かん	御飯、チリコンカン、レン コンサラダ	子きつね丼、さつまいもの みそ汁、果物
午後	ミルク、チュロス	ミルク、焼き芋	ミルク、麩のラスクココア	ミルク、米粉のあんこサン ド	ミルク、きなこクッキー	お茶、菓子
午前	10	11 牛乳、菓子	12 牛乳、バナナ	13 牛乳、オレンジ	14 牛乳、菓子	15
昼食		御飯、さんまの塩焼き、ひ じきのサラダ、にら玉汁	鶏肉うどん、カリフラワー とコーンのサラダ	岡山寿司、麩のすまし汁、 バナナ	御飯、根菜ごまみそ煮、に しき和え、納豆	
午後		ミルク、お好み焼き風ポテ ト	ミルク、ごま団子(揚)	ミルク、ミニチャーハン	ミルク、フライドポテト	
午前	17 牛乳、オレンジ	18 牛乳、菓子	19 牛乳、バナナ	20 牛乳、オレンジ	21 牛乳、菓子	22 牛乳、果物
昼食	御飯、豆腐のふわとろボー ル(えび)、付け合わせ、 豚汁	御飯、さばのみそ煮、もや しのおかか和え、すまし汁	野菜ラーメン、揚げぎょう ざ、付け合わせ、ゼリー	御飯、鶏とさつまいものあ んからめ、春雨スープ、バ ナナ	御飯、ぎせい豆腐、付け合 わせ、じゃがいもの味噌汁	マーボー丼、すまし汁、果 物
午後	ミルク、おはぎ	ミルク、ピザトースト	ミルク、米粉ジャムケーキ	ミルク、アメリカンドッグ	ミルク、茹で栗 リッツ	お茶、菓子
午前	24 牛乳、菓子	25 牛乳、バナナ	26 牛乳、菓子	27 牛乳、オレンジ	28 牛乳、バナナ	29 牛乳、果物
昼食	御飯、魚のごま揚げ、付け 合わせ、牛乳スープ	焼きそば、豆腐のすまし 汁、オレンジ	御飯、味噌煮込みおでん、 大豆とわかめの和え物、み かん	揚げれんこんのまぜ御飯、 もやしとちくわのごま酢あ え、わかめのすまし汁	御飯、ハッシュドビーフ (豆入り)、ブロッコリー サラダ	親子丼、すまし汁、果物
午後	ミルク、フルーツ白玉	ミルク、パンケーキ(ほう れんそう)	ミルク、コーンマヨトース ト	ミルク、スイートポテト	ミルク、菜飯おにぎり(小 松菜)	お茶、菓子
午前	31 牛乳、バナナ					
昼食	御飯、魚の照り焼き、白菜 の酢の物、なめこの味噌汁					
午後	ミルク、米粉蒸しパン(さ つまいも)					