

スマイティ保育園 10月献立表

1日	火	鮭の塩焼き、だし巻き玉子、五目きんぴら、味噌汁、ご飯	16日	水	三色そぼろ丼、豆腐のピカタきのこあんかけ、もやしのゴマ酢和え、味噌汁
2日	水	豚こら玉炒め、マーボー豆腐、和風焼きそうめん、果物、味噌汁、ご飯	17日	木	揚げシューマイ、蒸し鶏とキュウリの胡麻ソース、甘酢れん根、味噌汁、ご飯
3日	木	キャベツとソーセージの炒め物、かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草入りオムレツ、味噌汁、ご飯	18日	金	豚しょうが焼き、シーフード焼きビーフン、大根サラダ、果物、味噌汁、ご飯
4日	金	ロースとんかつ、五目焼きビーフン、マッシュポテト、果物、味噌汁、ご飯	19日	土	自由献立
5日	土	自由献立	20日	日	自由献立
6日	日	自由献立	21日	月	すき焼き、茹でレタスのカニカマあんかけ、茶碗蒸し、味噌汁、ご飯
7日	月	チキンクリームシチュー、ハムカツ、ブロッコリーサラダ、果物、ご飯	22日	火	ロールキャベツ、ミートコロッケ、茹で卵のタルタル焼き、味噌汁、ご飯
8日	火	オムそばめし、クリームコロッケ、パンブキンサラダ、味噌汁	23日	水	ぶり大根、カニカマの天ぷら、五目ひじき煮、味噌汁、ご飯
9日	水	たっぷり肉野菜入りうどん、ちくわの磯辺揚げ、果物、おかかおにぎり	24日	木	和風豆腐ハンバーグ、オムライス、コールスローサラダ、味噌汁
10日	木	揚げ鮭の南蛮漬け、さつま芋の甘煮、ピーマンの塩こんぶ和え、味噌汁、ご飯	25日	金	鶏の唐揚げ、マーボー茄子、ポテトサラダ、味噌汁、ご飯
11日	金	鶏じゃが、ししゃもの唐揚げ、えのきのおかかポン酢、果物、味噌汁、ご飯	26日	土	自由献立
12日	土	自由献立	27日	日	自由献立
13日	日	自由献立	28日	月	ちゃんぽん焼き、ブロッコリーとカニカマのサラダ、炒り玉子かけご飯、味噌汁
14日	月	自由献立	29日	火	スパゲッティカルボナーラ、アメリカンドッグ、イタリアンサラダ、パン、牛乳
15日	火	皿うどん、焼きギョウザ、果物、味噌汁、ご飯	30日	水	牛肉とセロリのオイスター炒め、ポテトオムレツ、野菜とあげのさっと煮、果物、味噌汁、ご飯
			31日	木	海老マカロニグラタン、チキンピラフ、カリフラワーのサラダ、コンソメスープ

※土日祝は、利用人数に応じた自由献立となります。