

スマイティ保育園 10月献立表

1日	水	鮭の塩焼き、だし巻き玉子、五目きんぴら、味噌汁、ご飯	16日	木	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	木	豚こら玉炒め、マーボー豆腐、和風焼きそば、果物、味噌汁、ご飯	17日	金	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	金	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	土	自由献立
4日	土	自由献立	19日	日	自由献立
5日	日	自由献立	20日	月	親子丼、たたきキュウリの梅肉和え、ミニにゅうめん
6日	月	チーズハンバーグ、フライドポテト、シーザーサラダ、味噌汁、ご飯	21日	火	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	火	若鶏と野菜のタレ炒め、ハムエッグ、春雨のマヨサラダ、味噌汁、ご飯	22日	水	味付け豚の天ぷら、大根の鶏そぼろあんかけ、高野豆腐の玉子とじ、味噌汁、ご飯
8日	水	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	木	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	木	五目ちらし寿司、カニカマの天ぷら、ミニにゅうめん	24日	金	和風豆腐ハンバーグ、目玉焼き、コールスローサラダ、味噌汁、ご飯
10日	金	アジの南蛮漬け、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	土	自由献立
11日	土	自由献立	26日	日	自由献立
12日	日	自由献立	27日	月	ミックスサンド、フランクフルトソテー、りんごサラダ、ポタージュスープ
13日	月	自由献立	28日	火	ちゃんぽん焼き、フ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	火	白身魚のフライ、ウィンナーと野菜のケチャップ炒め、キュウリのなめ茸和え、味噌汁、ご飯	29日	水	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	水	皿うどん、焼きギョウザ、果物、味噌汁、ご飯	30日	木	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	金	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。