

おきなわ地球こども園(一般)

2021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
					1	2
昼食	 <p>～ 食欲の秋 ～</p> <p>秋は実りの季節です。最近では少しだけ暑さも和らいできました。さんま、きのこ、さつまいも、りんごなど、おいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けない体を作りましょう。</p> 				麦ごはん マーボー豆腐 白菜サラダ ミニゼリー	あわご飯 チンゲン菜のみそ汁 鶏と野菜の煮物 もずくの酢の物
午後					酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 はちやくみ
	4	5	6	7	8	9
昼食	あわご飯 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼 かぼちゃの含煮 青切りみかん	麦ごはん キャベツの味噌汁 魚のポテトクリーム焼 プッコリリン 梨	芋ごはん 豚汁 クーフィリチー バナナ	麦ごはん からし菜のみそ汁 サバのカレー焼 テークニーリチー りんご	ケチャップライス コーンスープ チキンの照り焼き バナナ	麦ごはん 小松菜のすまし汁 チンジャオロース 粉ふき芋 オレンジ
午後	酪農牛乳 そべポーポー	酪農牛乳 スコーン	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 マシュマロフレーク	豆乳 フライドポテト	酪農牛乳 黒糖カステラ
	11	12	13	14	15	16
昼食	あわご飯 白菜のみそ汁 チキンマレード煮 ゴヤーちゃんぶるー バナナ	ゆかりご飯 チンゲン菜の味噌汁 きびなごのから揚げ トマトサラダ 青切りみかん	スパゲティーミートソース 小松菜のみそ汁 トマトサラダ 胡瓜とみかんの和え物	お弁当の日 	麦ごはん 大根のすまし汁 松風焼き 野菜炒め りんご	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 オレンジ
午後	酪農牛乳 大学芋	豆乳 そうめんちゃんぶるー	野菜ジュースA&C 杏仁豆腐	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 黒糖くずもち	酪農牛乳 ペンネミート
	18	19	20	21	22	23
昼食	あわご飯 なすのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものゴマ和え パイン缶	納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンブルー りんご	麦ごはん さつまいも汁 魚てんぷら ひじき炒め 柿	三色そぼろ 白菜のみそ汁 きゅうりともやしの和え物 青切りみかん	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	麦ごはん 小松菜のみそ汁 ハニースパイシーチキン 野菜炒め 梨
午後	酪農牛乳 あげパン(きな粉)	豆乳 チヂミ	酪農牛乳 チーズ蒸しパン	酪農牛乳 かりんとう	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 ちんすこう
	25	26	27	28	29	30
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 イナムルチ パパイアイリチー バナナ	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 サバの香味焼 ほうれん草の白和え りんご	沖縄そば(三枚肉) 小松菜の和え物 オレンジ	お弁当の日 	麦ごはん カレーライス(根菜) フルーツサラダ さかなっこ味付け	麦ごはん アーサのすまし汁 肉じゃが ほうれん草のサラダ ブルーン
午後	酪農牛乳 サーターアンダギー	酪農牛乳 焼き芋	ほうじ茶 ツナマヨおにぎり	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	豆乳 ツナチーズトースト	酪農牛乳 人参クッキー