



はあとほいくえん

# 10がつこんだてひょう



| 日  | 曜日 | 前期                          | 中期                               | 後期                                 |
|----|----|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 3  | 月  | おかゆ<br>かぼちゃペースト             | おかゆ 鮭の煮物<br>かぼちゃの煮物 すまし汁         | おにぎり 鮭の煮物<br>ひじきの煮物 つみれ汁           |
| 4  | 火  | にんじんがゆ<br>キャベツのペースト         | おかゆ 鶏つくね<br>キャベツの和え物 みそ汁         | おにぎり やきとり<br>キャベツの和え物 みそ汁          |
| 5  | 水  | かぼちゃがゆ<br>にんじんペースト          | おかゆ 鶏肉の煮物<br>和風サラダ かぼちゃのみそ汁      | 豚バラ丼 和風サラダ<br>かぼちゃのみそ汁             |
| 6  | 木  | しらすがゆ<br>ブロッコリーペースト         | おかゆ 煮魚<br>ブロッコリー和え 和風ポトフ         | おにぎり 煮魚<br>ブロッコリーのおかか和え<br>和風ポトフ   |
| 7  | 金  | きゅうりがゆ<br>にんじんとじゃが芋のマッシュ    | おかゆ すき焼き<br>きゅうりサラダ すまし汁         | おにぎり すき焼き<br>春雨サラダ すまし汁            |
| 11 | 火  | にんじんがゆ<br>鮭とキャベツのペースト       | おかゆ 鮭のみぞれ煮<br>けんちょう キャベツのみそ汁     | おにぎり 鮭の塩焼き<br>けんちょう キャベツのみそ汁       |
| 12 | 水  | ほうれん草がゆ<br>さつま芋のマッシュ        | おかゆ 鶏肉の旨煮<br>ほうれん草の和え物 さつま汁      | やきとり丼 ほうれん草のごま和え<br>さつま汁           |
| 13 | 木  | ブロッコリーがゆ<br>かぼちゃのマッシュ       | おかゆ かぼちゃスープ<br>ブロッコリーサラダ オレンジ    | 食パン かぼちゃのミルクシチュー<br>ブロッコリーサラダ オレンジ |
| 14 | 金  | おかゆ<br>ほうれん草のペースト           | おかゆ 鶏肉の炒め物<br>ほうれん草の和え物 すまし汁     | おにぎり 豚肉の炒め物<br>なめたけ和え すまし汁         |
| 17 | 月  | じゃが芋がゆ<br>ほうれん草と豆腐のペースト     | おかゆ 煮魚<br>ほうれん草の白和え みそ汁          | おにぎり 煮魚<br>ほうれん草の白和え みそ汁           |
| 18 | 火  | しらすがゆ<br>にんじんペースト           | おかゆ ポークソテー<br>人参サラダ スープ          | おにぎり ポークチャップ<br>人参サラダ スープ          |
| 19 | 水  | ほうれん草がゆ<br>豆腐とキャベツのペースト     | 鶏豆腐がゆ キャベツの和え物<br>すまし汁           | 肉豆腐丼 キャベツのごま和え<br>すまし汁             |
| 20 | 木  | ブロッコリーがゆ<br>白菜のトロ煮          | おかゆ 鶏肉とごぼうの旨煮<br>ブロッコリーサラダ 白菜スープ | おにぎり 鶏肉とごぼうの旨煮<br>ブロッコリーサラダ 白菜スープ  |
| 21 | 金  | にんじんがゆ<br>さつま芋マッシュ          | おかゆ 鶏肉と野菜の炒め物<br>さつまいもサラダ みそ汁    | おにぎり 牛肉と春雨の炒め物<br>さつまいもサラダ みそ汁     |
| 24 | 月  | おかゆ<br>白身魚と大根のトロ煮           | おかゆ 焼き魚<br>うの花 みそ汁               | おにぎり 焼き魚<br>うの花 ぶた汁                |
| 25 | 火  | おかゆ<br>にんじんとじゃが芋のマッシュ       | 雑炊 サラダ パナナ                       | カレーライス サラダ パナナ                     |
| 26 | 水  | おかゆ<br>なすと豆腐のトロ煮            | おかゆ なすと豆腐のあんかけ<br>ツナの和え物 すまし汁    | 麻婆茄子丼 ツナの和え物<br>すまし汁               |
| 27 | 木  | ほうれん草がゆ<br>ブロッコリーとじゃが芋のペースト | 雑炊<br>じゃが芋とブロッコリーのソテー<br>スープ     | 和風パスタ<br>じゃが芋とブロッコリーのソテー<br>スープ    |
| 28 | 金  | かぼちゃがゆ<br>にんじんとじゃが芋のマッシュ    | おかゆ 鶏のヨーグルト焼き<br>かぼちゃサラダ ポトフ     | おにぎり タンドリーチキン<br>かぼちゃサラダ ポトフ       |
| 31 | 月  | にんじんがゆ<br>白身魚とほうれん草のすり流し    | おかゆ 白身魚の煮物<br>金平ごぼう ほうれん草のみそ汁    | おにぎり 白身魚の照り焼き<br>金平ごぼう ほうれん草のみそ汁   |

\*都合によりメニューを変更する場合があります。

|