



❤️ 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	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	白身魚がゆ 人参とキャベツのトロトロ煮	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツの和え物 みそ汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの和え物 みそ汁	ビスケット	蒸しパン
3	火	しらすがゆ じゃがいものマッシュ	おかゆ 豚肉の炒め物 キャベツのサラダ 和風ポトフ	ごはん 豚肉の炒め物 キャベツのサラダ 和風ポトフ	バナナ	ホットケーキ
4	水	ほうれん草がゆ 豆腐と人参の煮物	雑炊 ほうれん草のごま和え すまし汁	肉みそ丼 ほうれん草のごま和え すまし汁	野菜家族	クッキー
5	木	鮭がゆ かぼちゃのマッシュ	おかゆ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ スープ	小魚家族	おやき
6	金	しらすがゆ 人参のマッシュ	おかゆ 鶏肉の煮物 きゅうりのサラダ スープ	ごはん 鶏肉の煮物 きゅうりのサラダ スープ	ヨーグルト	キャロットケーキ
10	火	人参がゆ じゃがいものマッシュ	雑炊 人参サラダ バナナ	雑炊 人参サラダ バナナ	ビスケット	蒸しパン
11	水	トマトがゆ 人参と豆腐の煮物	豆腐雑炊 トマトサラダ スープ	みそ豆腐丼 トマトサラダ スープ	野菜家族	食パン
12	木	白身魚がゆ 人参のマッシュ	おかゆ 白身魚の煮物 筑前煮 すまし汁	ごはん 白身魚の煮物 筑前煮 すまし汁	小魚家族	バナナケーキ
13	金	ツナと人参のおかゆ じゃがいものマッシュ	おかゆ 鶏肉のみそ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	バナナ	スイートポテト
16	月	トマトがゆ ツナとかぼちゃの煮物	うどん シーチキンサラダ バナナ	うどん シーチキンサラダ バナナ	ビスケット	わかめおにぎり
17	火	しらすがゆ キャベツと人参の煮物	雑炊 人参サラダ スープ	雑炊 人参サラダ スープ	オレンジ	かぼちゃプリン
18	水	ほうれん草がゆ さつまいものマッシュ	おかゆ 豚肉の炒め物 人参サラダ スープ	ごはん 豚肉の炒め物 人参サラダ スープ	野菜家族	食パン
19	木	人参がゆ カレイの煮付け	おかゆ カレイの煮付け 大根サラダ みそ汁	ごはん カレイの煮付け 大根サラダ みそ汁	小魚家族	クッキー
23	月	白身魚がゆ 人参のマッシュ	おかゆ 白身魚のみそ煮 人参きんぴら すまし汁	ごはん 白身魚のみそ煮 人参きんぴら すまし汁	ビスケット	スイートポテト
24	火	人参がゆ なすのトロトロ煮	おかゆ なすとひき肉のみそ炒め きゅうりのサラダ すまし汁	ごはん なすとひき肉のみそ炒め きゅうりのサラダ すまし汁	野菜家族	お好み焼き
25	水	かぼちゃがゆ じゃがいものマッシュ	鶏雑炊 ポテトサラダ スープ	鶏雑炊 ポテトサラダ スープ	小魚家族	ホットケーキ
26	木	しらすがゆ 大根と人参のトロトロ煮	雑炊 大根サラダ みそ汁	豚丼 大根サラダ みそ汁	バナナ	食パン
27	金	ブロッコリーがゆ 鮭と白菜のトロトロ煮	おかゆ 鮭のソテー ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ごはん 鮭のソテー ブロッコリーサラダ 白菜スープ	オレンジ	蒸しパン
30	月	うどん ブロッコリーの煮物	肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	ビスケット	わかめおにぎり
31	火	ブロッコリーがゆ かぼちゃのマッシュ	コッペパン かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ	コッペパン かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ	野菜家族	クッキー

\*都合によりメニューを変更する場合があります。