

れいわ3ねんど

10 がつ こんだてひょう

きりん・くま・ぞう ぐみ

くさつほいくえん

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	きん	しょうがやき しらすあえ さつまいものみそしる ごはん	みるく ベじたべる ぱりんこ
2	ど	おべんとうもち	みるく おれんじゼリー
4	げつ	おやこどんぶり はくさいといんげんのあえもの ばなな	みるく あらびきえびせん ちよいす
5	か	さばのしおやき ぶろっこりーのつなあえ ゆかりごはん	みるく ☆だいがくいも
6	すい	はっぼうさい ひじきのちゅうかあえ ごはん	みるく おにぎりせんべい
7	もく	さかなのいそふうみあげ ごまずあえ なめこのみそしる むぎいりごはん	みるく むーんらいと こざかなすなっく
8	きん	ぼとふふう ごぼうさらだ しょくぱん	みるく ぶどうゼリー びすこ
9	ど	おべんとうもち	みるく ろーるけーき
11	げつ	こうやどうふとまめのにももの こまつなのおひたし ごはん	みるく かき やさいかりんとう
12	か	つなとにんじんのたきこみぴらふ かぼちゃのさらだ れたすのすーぷ	みるく ほしたべよ えいじびすけっと
13	すい	ぶたじゃが わふうまかろにさらだ ごはん	みるく ☆さくさくくつきー
14	もく	ちゅうかそば ちゅうかきゅうり ういんなー	みるく おさつすなっく もちこまる
15	きん	とりにくのてりやき だいずのさらだ こんそめすーぷ ごはん	みるく むーんらいと こざかなすなっく
16	ど	おべんとうもち	みるく ばなな
18	げつ	ちくぜんに もやしのわふうさらだ ごはん	みるく ☆ふかしいも
19	か	さけのみそまよねーずやき ほうれんそうときのこのごまあえ のっぺいじる むぎいりごはん	みるく ぱりんこ えいじびすけっと
20	すい	びーふしちゅー こーるすろーさらだ ろーるぱん	みるく ゆきのやど
21	もく	ちらしずし きゃべつのこんぶあえ はなふのすましじる	みるく ☆おれんじけーき
22	きん	はくさいとにくだんごのすーぷに いんげんのごまあえ ごはん	みるく げんじばい もちこまる
23	ど	おべんとうもち	みるく ばーむくーへん
25	げつ	ぶたにくとやさいのてっかに きりぼしだいこんのつなあえ ごはん	みるく ☆やきうどん
26	か	とりにくのからあげ ちぐさあえ やきかぼちゃ わかめごはん	みるく ほしたべよ やさいかりんとう
27	すい	なぼりたん わかめさらだ きこのすーぷ	みるく ☆とうふどーなつ
28	もく	ちゅうかどうふ はるさめのちゅうかあえ(こーん) むぎいりごはん	みるく ぼたぼたやき
29	きん	ぼーくかれーらいす きゃべつのまりね(つな) ちーず	みるく あらびきえびせん ちよいす
30	ど	おべんとうもち	みるく ろーるけーき

予告なく献立を変更することがあります。ご了承ください。

・☆印は手作りおやつです。

・11月のお弁当持ちは・・・6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)です。

10が つ きりん・くま・ぞう くみ

にち	ようび	ざいりょうめい			3じのおやつ
		ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
1	きん	せいはいくまい みそ	ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが もやし ねぎ きゃべつ いんげん さつまいも	みるく
2	ど				みるく おれんじゼリー
4	げつ	せいはいくまい かたくりこ ごま	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい いんげん ばなな きゅうり きゃべつ	みるく
5	か	せいはいくまい おしむぎ ごま	さば つな	ゆかり ぶろっこりー もやし きゅうり にんじん さつまいも	みるく さつまいも さんおんとう くろごま
6	すい	せいはいくまい ごまあぶら ごま かたくりこ とりがらすーぶ こーん	ぶたにく ひじき はむ	はくさい にんじん たまねぎ びーまん ほししいたけ きゅうり ぐりんぴーす たけのこ さつまいも	みるく
7	もく	せいはいくまい おしむぎ かたくりこ みそ ごま	たら とうふ あぶらあげ にほし あおのり	しょうが だいこん なめこ ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	みるく
8	きん	しよくぼん かたくりこ じゃがいも まよねーず こんそめ ごま	ういんなー わかめ	ぶろっこりー たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう せろり きゃべつ	みるく ぶどうゼリー
9	ど				みるく ろーるけーき
11	げつ	せいはいくまい こーんやく ごま	とりにく だいず こーんやく とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	みるく かき
12	か	せいはいくまい おしむぎ じゃがいも こーん まよねーず こんそめ まーがりん	つな べーこん わかめ	にんじん えのきたけ しめじ ばせり れたす かぼちゃ きゅうり	みるく
13	すい	せいはいくまい じゃがいも しらたき まかろに こーん	ぶたにく はむ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ	みるく さんおんとう ほしぶどう べーきんぐぼうだー ばたー こーんふれーく たまご はくりきこ ふんとう
14	もく	ちゆうかめん とりがらすーぶ ごまあぶら	ぶたにく なると ういんなー	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きゅうり	みるく
15	きん	せいはいくまい こーん じゃがいも こんそめ まよねーず	とりにく だいず はむ	たまねぎ にんじん せろり ばせり きゅうり きゃべつ	みるく
16	ど				みるく ばなな
18	げつ	せいはいくまい さといも くずきり まよねーず	とりにく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん ぐりんぴーす もやし	みるく さつまいも
19	か	せいはいくまい おしむぎ まよねーず みそ ごま さといも	さけ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ ばせり ほうれんそう えのき もやし	みるく
20	すい	ろーるぼん じゃがいも こーん びーふしちゆうーるう	ぎゆうにく	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ぐりんぴーす とまと	みるく
21	もく	せいはいくまい ふ ごまあぶら	かまぼこ ちりめんじゃこ こーんやく どうふ のり たまご かつおぶし こんぶ しおこんぶ	かんぴょう にんじん ほししいたけ ぐりんぴーす だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり	みるく はくりきこ べーきんぐぼうだー まーがりん たまご さんおんとう おれんじ ほいっぶくりーむ ぎゆうにゆう
22	きん	せいはいくまい かたくりこ はるさめ こんそめ ごまあぶら ごま	とりにく たまご はるさめ こんそめ かまぼこ	しょうが はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ いんげん もやし きゃべつ	みるく
23	ど				みるく ぼーむくーへん
25	げつ	せいはいくまい じゃがいも みそ	ぶたにく つな	にんじん きりほしだいこん ごぼう きゅうり もやし ぶろっこりー たまねぎ たけのこ	みるく うどん きゃべつ にんじん もやし たまねぎ ぶたにく びーまん
26	か	せいはいくまい かたくりこ	とりにく わかめ たまご	きゃべつ にんじん きゅうり かぼちゃ しょうが	みるく
27	すい	すばげていー けちやぶ ちゆうのうそーす こんそめ	ういんなー わかめ こなちーず べーこん	にんじん びーまん たまねぎ しめじ ほししいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり とまと	みるく ほっとけーきみつくす とうふ たまご さんおんとう
28	もく	せいはいくまい おしむぎ かたくりこ ごまあぶら はるさめ こーん	ぎゆうひきにく とうふ	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり	みるく
29	きん	せいはいくまい かれーるう じゃがいも	ぶたにく つな ちーず	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす きゃべつ きゅうり	みるく
30	ど				みるく ろーるけーき