



# 10月献立



青森明の星短期大学付属幼稚園

月		火		水		木		金	
		1		2		3		4	
		焼そば★わかめスープ 春巻き ブロッコリー フルーツ缶		牛丼★みそ汁 もやしナムル 果物		ご飯★みそ汁 さば味噌煮 玉子焼き 小松菜お浸し ミニゼリー		ご飯★みそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草おかか和え 温野菜 フルーツ缶	
7		8		9		10		12	
バターロール/胚芽ロール ポトフ 牛肉コロッケ ミニゼリー		肉だし温そうめん 野菜かき揚げ1/2 ブロッコリー フルーツ缶		カレーライス ミニコロッケ 福神漬け 果物		ご飯★みそ汁 白身フライ 五目ひじき煮 温野菜 ミニゼリー		ご飯★みそ汁 メンチカツ いんげん胡麻和え ミックスベジタブル フルーツ缶	
14		15		16		17		18	
スポーツの日		野菜たっぷり塩ラーメン (キャベツ、人参、ほうれん草) 焼売 フルーツ缶		麻婆丼 ★野菜中華スープ 春雨サラダ 果物		ご飯★みそ汁 鮭塩焼き ちくわ磯辺揚げ 切り干し大根 ミニゼリー		ご飯★みそ汁 トンカツ ポテトサラダ 温野菜 フルーツ缶	
21		22		23		24		25	
バターロール/胚芽ロール ミネストローネ ミニオムレツ ミニゼリー		ベーコンとほうれん草のパスタ ★野菜スープ ジャーマンポテト フルーツ缶		ハヤシライス かぼちゃコロッケ コーンサラダ 果物		ご飯★みそ汁 アジフライ 筍おかか和え カリフラワー ミニゼリー		ご飯★みそ汁 チキンステーキ ほうれん草お浸し ミックスベジタブル フルーツ缶	
28		29		30		31			
クロワッサン/ごまロール キャベツと肉団子のクリーム煮 ポテトコロッケ ミニゼリー		肉野菜きつねうどん れんこんきんぴら ブロッコリー フルーツ缶		そばろ丼★みそ汁 (そばろ・卵) ほうれん草胡麻和え 果物		ご飯★みそ汁 さば竜田揚げ インゲン胡麻和え ミニトマト ハロウィンミニゼリー			

