



10月の献立



月		火	水	木	金	土
昼食		1 煮込みうどん ツナサラダ	2 麻婆豆腐丼 わかめサラダ さつま汁	3 ご飯 みそ汁 タンドリーチキン 甘酢漬け	4 食パン チキンスープ みかんサラダ	運動会
		おやつ 牛乳 ごはんせんべい	牛乳 パインゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	
昼食	7 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	8 和風スパゲティ 南瓜サラダ スープ	9 中華丼 粉ふき芋 春雨スープ	10 ご飯 すまし汁 豚の味噌漬け焼 三色酢の物	11 黒糖パン コーンクリームシチュ パインサラダ	12 パン スープ 果物
	おやつ 牛乳 フレンチトースト	牛乳 きのこご飯	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 さつま芋蒸しパン	白湯 おにぎり	牛乳 せんべい
昼食	14 体育の日	15 にゅうめん ポテトサラダ	16 豚丼 しらすサラダ けんちん汁	17 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	18 レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ	19 パン スープ 果物
		おやつ 牛乳 二色サンド	牛乳 みかんゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	21 ご飯 みそ汁 魚の南部焼 干草和え	22 即位礼正殿の儀	23 鶏の照り焼き丼 春雨サラダ 野菜スープ	24 ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 酢の物	25 バターロール クリームシチュー りんごサラダ	26 パン スープ 果物
	おやつ 牛乳 そばめし		牛乳 マカロニきな粉	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり	牛乳 せんべい
昼食	28 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え	29 焼きそば 大根サラダ わかめスープ	30 カレーライス コールスロー スープ	31 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	お知らせ 星組さんは、8日 10時から 食育(キノコの観察)を行います。 24日の午後おやつは、 いつもと違った雰囲気 で食べたいと思います♪	
	おやつ 牛乳 お好み焼き	牛乳 りんご寒天	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 南瓜蒸しパン		

1ヵ月の平均栄養量 (1日の昼食量)	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	12.6g
	カルシウム	53mg
	鉄	1.2mg
	ビタミンC	21mg

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物



※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。

※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などです。



※昼食には、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パイナップルなどの果物が付きます。
季節・入荷により変更があります。

※土曜保育のお申込みは、前月の20日までをお願い致します。



※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく
前週の水曜日の朝までにお知らせください。

※延長おやつは、せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。

