



10月の献立



	月	火	水	木	金	土
昼食				1 ご飯 みそ汁 鶏つくね 茹で野菜	2 ロールパン ミネストローネ パインサラダ	3 パン スープ 果物
おやつ				牛乳 お月見おやつ	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	5 ご飯 みそ汁 魚のカレームニエル 甘酢漬け	6 ミートソーススパゲテ- 大根サラダ スープ	7 三色丼 即席漬け オニオンスープ	8 ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ごまサラダ	9 バターロール クリームシチュー フルーツサラダ	10 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	12 ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 春雨の酢の物	13 五目ラーメン ひじきポテサラ	14 きのこご飯 胡麻酢和え けんちん汁	15 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	16 黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ	17 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 さつま芋バター焼き	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 レーズンホットケーキ	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	19 ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 酢の物	20 煮込みうどん ツナサラダ	21 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 野菜スープ	22 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	23 レーズンパン パンプキンシチュー りんごサラダ	24 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ワッフル	牛乳 そばめし	牛乳 みかんゼリー	牛乳 パイン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	26 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	27 豚丼 ちりめんサラダ さつま汁	28 にゅうめん ポテトサラダ	29 ハロウィンカレー コールスロー スープ	30 食パン 大豆入りスープ みかんサラダ	31 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 チーズトースト	牛乳 パイン寒天	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい

1か月の平均栄養量	エネルギー	460kcal
	たんぱく質	17.8g
	カルシウム	224
	鉄	1.7mg
	ビタミンC	31



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があります。
 ※昼食には、梨・キウイ・バナナ・ぶどう・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。
 ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までにお願い致します。
 ※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、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。
 ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。