



10月の献立



	月	火	水	木	金	土
昼食					1 黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ	2 パン スープ 果物
おやつ					白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	4 ご飯 みそ汁 魚の磯辺揚げ 即席漬け	5 苜スパゲティ 野菜ソテー スープ	6 オムライス 大根サラダ わかめスープ	7 ご飯 みそ汁 豚のマーメレード焼 スティック野菜	8 食パン パンプキンシチュー みかんサラダ	9 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ウインナー巻き	牛乳 さつま芋ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 レーズン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	11 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え	12 けんちんうどん ひじきポテサラ	13 豚丼 ちりめんサラダ さつま汁	14 キャロットライス みそ汁 南瓜カレー 餡かけ 春雨の酢の物	15 ロールパン チキンスープ パインサラダ	16 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	18 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け	19 カレーピラフ 春雨サラダ チキンスープ	20 にゅうめん ツナサラダ	21 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	22 レーズンパン クリームシチュー りんごサラダ	23 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 お誕生日ケーキ	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	25 ご飯 みそ汁 魚のステーキ 胡麻サラダ	26 塩ラーメン ポテトサラダ	27 ひじきご飯 三色漬け つくね味噌汁	28 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 酢の物	29 バターロール ミネストローネ フルーツサラダ	30 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ココロポテト	牛乳 そばめし	牛乳 みかんゼリー	牛乳 黒糖ホットケーキ	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	457kcal
	たんぱく質	16.9g
	カルシウム	196mg
	鉄	1.6mg
	ビタミンC	32



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。

朝のおやつ時間(9:05)に間に合ないと提供できない場合がありますのでご了承ください。

※昼食には、梨・キウイ・バナナ・オレンジ・りんご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。

