



# 10月の献立



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	煮込みうどん ツナサラダ	カレーピラフ 南瓜サラダ 肉団子スープ	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	食パン コーンシチュー みかんサラダ	パン スープ 果物
おやつ	牛乳 さつま芋フライ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ワッフル	牛乳 ミルク寒天	白湯 おにぎり 小魚	牛乳 コーンフレーク
昼食	9 スポーツの日	10 苜スバゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ	11 豚丼 酢の物 さつま汁	12 ご飯 みそ汁 竹輪の磯部揚げ スティック野菜	13 レーズンパン 大豆入りスープ りんごサラダ	14 ☆☆☆ 親子 レクリエーション ☆☆☆
おやつ		牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 オレンジゼリー	白湯 おにぎり 小魚	
昼食	16 ご飯 みそ汁 魚のサクサクソテー 春雨サラダ	17 焼きそば 大根サラダ わかめスープ	18 きのこご飯 野菜ソテー けんちん汁	19 ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ごまサラダ	20 ロールパン ミネストローネ パインサラダ	21 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 あんこパイ	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 りんご寒天	白湯・昆布 きつねおにぎり	牛乳 コーンフレーク
昼食	23 魚の蒲焼丼 胡麻酢和え みそ汁	24 カレーライス コールスロー スープ	25 にゅう麺 ひじきポテサラ	26 ご飯 みそ汁 シュウマイ 春雨の酢の物	27 食パン チキンスープ マカロニサラダ	28 パン スープ 果物
おやつ	牛乳 ピザトースト	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯 おにぎり 小魚	牛乳 コーンフレーク
昼食	30 ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 三色漬け	31 醤油ラーメン チーズポテサラ	 <p>・10月2日から6日は、給食週間になります。 子ども達の給食・食事の様子をご覧ください。</p> 			
おやつ	牛乳 アメリカンドック	牛乳 五平餅				

1ヵ月の平均栄養量	エネルギー	452kcal
	たんぱく質	16g
	カルシウム	206
	鉄	2.1mg
	ビタミンC	29



(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。
- 朝おやつ(9:05)に間に合わないと提供できない場合がありますのでご了承下さい。
- ※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。
- ※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。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用する前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい。
- ※昼食には、みかん・キウイ・バナナ・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]
- ※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。
- ※お誕生日会の日は、昼食時間が15分早くなります。

