



予定献立表

★10月の旬★

かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃがいも・かぶ・チンゲン菜・きのこ類・鮭・さば・さんま・柿・りんご



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	470	16.6	14.5	1.7
3～5歳児	498	18.2	15.7	2.0

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

					1日(土)
♡	♡	♡	♡	♡	♡
					おたのしみ
☆	☆	☆	☆	☆	☆
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡ パナナ・牛乳 ごはん 豚肉のごま味噌焼き グリーンサラダ きのこのすまし汁	♡ ビスコ・飲むヨーグルト 親子丼 大根とみずなのサラダ 玉ねぎと豆腐の味噌汁 チーズ	♡ ふかし芋・牛乳 ごはん 魚のムニエル ひじきとベーコンの煮物 里芋とわかめの味噌汁	♡ せんべい・牛乳 カレーうどん ごぼうとツナのサラダ 果物	♡ パナナ・牛乳 手作りパン ポトフ パスタサラダ 果物	♡
☆ 米粉カステラ・牛乳	☆ ひき肉のグラタン・牛乳	☆ キャラメルポテト・牛乳	☆ 新米おむすび	☆ みかんゼリー・牛乳	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡	♡ ビスコ・飲むヨーグルト	♡ ふかし芋・牛乳	♡ せんべい・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡
スポーツの日	お弁当の日	ごはん サバの味噌煮 大根とかぶの甘酢漬け お麩と青菜のすまし汁	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め チンゲン菜ともやしのナムル ニラとたまねぎのスープ	手作りパン きのこのクリームシチュー グリーンサラダ 果物	♡
☆	☆ ロッククッキー・牛乳	☆ 豆乳もち・牛乳	☆ さつまいもガレット・牛乳	☆ にゅうめん	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡ パナナ・牛乳	♡ ビスコ・飲むヨーグルト	♡ ふかし芋・牛乳	♡ せんべい・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡
ごはん 鶏肉のステーキ 千切り野菜のサラダ なめこ汁	牛肉とごぼうのそぼろごはん 春雨サラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	ごはん 煮魚 四色和え お麩とたまねぎの赤だし	ナポリタン ささみサラダ 白菜のミルクスープ 果物	手作りパン ハヤシシチュー ごまだれサラダ 果物	♡
☆ 黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆ だいこんもち・牛乳	☆ コーンフレーククッキー・牛乳	☆ マーラーカオ・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 誕生会	29日(土)
♡ パナナ・牛乳	♡ ビスコ・飲むヨーグルト	♡ ふかし芋・牛乳	♡ せんべい・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡
ごはん しらすと青菜の厚焼きたまご 野菜のおひたし かぶの味噌汁	しょうゆラーメン チョレギサラダ 果物	ごはん 魚のあんかけ 具だくさんさつま汁 果物	ごはん 豚肉と白菜の鍋 ポテトサラダ 果物	ドライカレー 切干大根の中華風サラダ チーズ	♡
☆ チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆ こぎつねごはん・牛乳	☆ ごまラスク・牛乳	☆ フルーツヨーグルト	☆ 抹茶カステラ・牛乳	☆
31日(月)	お弁当の日がはじまります				
♡ パナナ・牛乳	10月から月に一度のお弁当の日が始まります。 子どもたちは、おうちの方が作ってくれるお弁当をワクワク楽しみにしています。 保護者の皆様のご協力をお願いします。 ◆お弁当の日：10月11日(火)				
ごはん 豚肉のしょうが焼き 彩りサラダ 豆腐とえのきの味噌汁					
☆ スイートかぼちゃ・牛乳					

◆ファミリーデー：17日～21日

◆誕生日会：28日



