



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	402	17.1	12.2	1.9
3～5歳児	415	17.9	13.7	2.0

令和6年10月



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト さつまいもご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 四色和え なめことお麩の味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の塩麴焼き パリパリきゅうりのサラダ 里芋と切干大根の赤だしの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 コロコロハンバーグ ごまだれサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁	♡チーズクラッカー・牛乳 カレーピラフ ポトフ ささみサラダ 果物	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
	☆バナナ蒸しパン・牛乳	☆焼きうどん・牛乳	☆ちんすこう・牛乳	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆おたのしみ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き ヨーグルトドレッシングのサラダ わかめとしめじの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト たけのこ入り親子丼 パリパリサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚の野菜あんかけ 具だくさんさつまい汁 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ミートソーススパゲティ 千切り野菜のサラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 ユーリンチー 3種レタスのグリーンサラダ にらと玉ねぎとコーンの中華スープ	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆マカロニグラタン	☆黒ごまマフィン・牛乳	☆シュガーラスク・牛乳	☆五平餅	☆アップルパイ・牛乳	☆おたのしみ
14日(月)	15日(火) ファミリーデー	16日(水) ファミリーデー	17日(木) ファミリーデー	18日(金)	19日(土)
	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡鉄入リクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
スポーツの日	ご飯 たけのこしらすの厚焼き卵 カラフルソテー 玉ねぎとなすの味噌汁	ご飯 魚の西京焼き 大根のゆかり和え 豆腐とみずばのすまし汁	ロールパン きのこのハヤシシチュー フレンチサラダ 果物	ご飯 豚肉と白菜の鍋 かぼちゃのサラダ 果物	中央ながかみこども園
	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆豆乳プリン	☆抹茶クッキー・牛乳	☆おたのしみ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉とキャベツの中華炒め もやしと人参のナムル 白菜とベーコンのスープ	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト なすの肉味噌うどん 五目豆サラダ 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のクリームコーン焼き 大根とみずなのサラダ とうがんとえのきの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト 牛肉とごぼうのそぼろご飯 春雨サラダ なすと白ねぎの味噌汁 果物	♡クラッカー・牛乳 お弁当の日	♡おたのしみ 中央ながかみこども園
☆きなこサンド・牛乳	☆新米塩むすび	☆お汁粉・クラッカー・牛乳	☆芋ごまがらめ・牛乳	☆黒糖カステラ・牛乳	☆おたのしみ
28日(月)	29日(火) 誕生会	30日(水)	31日(木)		
♡おせんべい・牛乳 ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 3色なます お麩と玉ねぎのすまし汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 すき焼き風煮 ジャーマンポテト 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の照り焼き ほうれん草ともやしと人参の煮浸し えのきとわかめの味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 コロコロサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁		
☆イチゴジャムヨーグルト・クラッカー	☆フルーツケーキ・牛乳	☆さつまいものガレット・牛乳	☆にんじんポッキー・牛乳		

芋掘りの季節です！さつまいもの豆知識！



栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富です。さつまいものビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で！

さつまいもは寒さに弱いので、常温保存がお勧めです。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、新聞紙でくるんで、風通しのよいところに置きましょう。



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ファミリーデー 10月15日(火)
10月16日(水)
10月17日(木)
- ◆誕生会 10月29日(火)

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

