



# 10月給食予定献立表



日(曜)	3歳未満児	昼食献立名	午後おやつ
	午前おやつ		
1日(月)	ビスケット 牛乳	青菜ごはん ポークビーンズ かみかみサラダ キャベツとトマトのスープ なし	塩ミルククッキー 牛乳
2日(火)	せんべい 牛乳	★ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	大学かぼちゃ 牛乳
3日(水)	ヨーグルト	★ごはん 鮭の梅みそ焼き れんこんの金平 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	いがぐりぼうや 牛乳
4日(木)	クラッカー 牛乳	★ごはん ひじき入りつくね焼き 白菜とちくわの磯和え 茄子と里芋のみそ汁 かき	青のりポテト チーズ 牛乳
5日(金)	せんべい 牛乳	★わかめごはん ホキのカレー天ぷら キャベツのゆかり和え なるこのすまし汁	りんごケーキ 牛乳
6日(土)	ビスケット 牛乳	鶏の照り焼き丼 さつまいもの煮物 かぶのすまし汁 オレンジ	クラッカーサンド 牛乳
9日(火)	ヨーグルト	ごはん 豆腐団子のケチャップ煮 ひじきの和え物 白菜のスープ かき	しらすピザ 牛乳
10日(水)	せんべい 牛乳	★ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とコーンのお浸し 煮豆 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜クラッカー 牛乳
11日(木)	クラッカー 牛乳	★ゆかりごはん 豆腐の照り焼き かぼちゃのそぼろあん ゆきなのみそ汁 りんご	ツナサンド 飲むヨーグルト
12日(金)	ビスケット 麦茶	ごはん ソースカツ キャベツとしらすの海苔和え 里芋と小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	スイートチーズポテト 牛乳
13日(土)	せんべい 麦茶	ごはん かじきのパン粉焼き ポテトサラダ わかめのすまし汁 バナナ	きなこトースト 牛乳
15日(月)	ビスケット 牛乳	秋のカレーライス ブロッコリーとじゃこのサラダ くし型トマト グレープフルーツ	ツナパン 牛乳
16日(火)	ヨーグルト	★ごはん 鶏のごまから揚げ 小松菜のきつね和え わかめとしめじのすまし汁 オレンジ	フルーツサンド 牛乳
17日(水)	せんべい 麦茶	ごはん ポークビーンズ かみかみサラダ キャベツとトマトのスープ なし	塩ミルククッキー 牛乳
18日(木)	ヨーグルト	★栗ごはん 鮭の梅みそ焼き ブロッコリーの生姜和え 仙台風芋煮汁 りんご	いなり寿司 麦茶
19日(金)	せんべい 麦茶	🍷ごはん さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し 大根と油揚げのみそ汁	青のりポテト オレンジ 牛乳
20日(土)	クラッカー 牛乳	鶏の照り焼き丼 かぶのすまし汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳
22日(月)	ビスケット 麦茶	★ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁 オレンジ	ピーナツサンド 牛乳
23日(火)	せんべい 牛乳	じゃじゃめん かぼちゃとさつま揚げ煮 チンゲン菜のスープ バナナ	おかかおにぎり 牛乳
24日(水)	ヨーグルト	★わかめごはん ホキのカレー天ぷら グレープフルーツ キャベツのゆかり和え 小松菜となるこのすまし汁	りんごケーキ 牛乳
25日(木)	クラッカー 牛乳	ごはん 豆腐団子のケチャップ煮 ひじきの和え物 白菜のみそ汁 かき	しらすの磯トースト 牛乳
26日(金)	ヨーグルト	★ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とちくわの磯和え ふのすまし汁 オレンジ	きなこ団子 牛乳
27日(土)	せんべい 牛乳	ごはん かじきのパン粉焼き ポテトサラダ わかめとねぎのすまし汁 グレープフルーツ	クラッカーサンド 牛乳
29日(月)	ビスケット 牛乳	★わかめごはん 豆腐の照り焼き かぼちゃのそぼろあん 白菜とごぼうのみそ汁 りんご	ツナサンド 飲むヨーグルト
30日(火)	せんべい 牛乳	★ごはん 鶏のごまから揚げ 小松菜とちくわのお浸し わかめのみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳
31日(水)	ヨーグルト	★青菜ごはん 鮭の梅みそ焼き オレンジ キャベツとほうれん草の海苔和え 大根のすまし汁	青のりポテト チーズ 牛乳

献立は都合により変更になるときもあります。ご了承ください。

※19日 5歳児は尾頭付きのさんまを食べます。

※25日 3歳児は、親子芋堀り遠足です。

お弁当の準備をお願いします。

★マークは、和食献立の給食が出ます。

	基準値	摂取量
3歳以上児 エネルギー	630kcal	627kcal
たんぱく質	24g	24g
脂質	18g	18.4g
食塩相当量	1.8g	1.9g