

## 10月給食予定献立表

| 日(曜)   | 3歳未満児         |  | 午 後 お や つ            |
|--------|---------------|--|----------------------|
|        | 午前おやつ         |  |                      |
| 1日(月)  | ヨーグルト         | ごはん ホイコーロー かぼちゃのツナ煮 春雨スープ<br>オレンジ              | 芋かりんとう 牛乳            |
| 2日(火)  | せんべい お茶       | ごはん フィッシュカレー 大根サラダ ヨーグルト                       | フルーツサンド 牛乳           |
| 3日(水)  | ヨーグルト         | ごはん 豚肉のオーロラソース れんこんサラダ 桃缶<br>トマトスープ            | きつねうどん               |
| 4日(木)  | ビスケット 牛乳      | ごはん さばの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁<br>ぶどう                 | サモサ 牛乳               |
| 5日(金)  | せんべい 牛乳       | ごはん みそカツ なめたけ和え すまし汁                           | フルーツヨーグルト            |
| 6日(土)  |               | 運 動 会  |                      |
| 9日(火)  | せんべい お茶       | ごはん かじきのパーベキューソース いんげんソテー<br>さつま汁 グレープフルーツ     | 黒ごまきな粉のパウンドケーキ<br>牛乳 |
| 10日(水) | ヨーグルト         | ごはん ちくわの変わり揚げ 納豆サラダ なし<br>みそ汁                  | カルシウムトースト 牛乳         |
| 11日(木) | ビスケット 牛乳      | ごはん ひじき入り麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え<br>すまし汁 オレンジ         | 煮豆 チーズ 牛乳            |
| 12日(金) | ヨーグルト         | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨金平 みそ汁<br>バナナ                | ライスナゲット 牛乳           |
| 13日(土) | せんべい お茶       | 鮭とほうれん草のチャーハン さつま芋と鶏肉の煮物<br>すまし汁 桃缶            | わかめごはん 牛乳            |
| 15日(月) | ヨーグルト         | ごはん おからの落とし揚げ きゅうりの塩昆布和え<br>みそ汁 グレープフルーツ       | きなこトースト 牛乳           |
| 16日(火) | ビスケット 牛乳      | ごはん ホイコーロー かぼちゃのツナ煮 春雨スープ<br>オレンジ              | さつま芋の黒蜜がらめ 牛乳        |
| 17日(水) | ウエハース 牛乳      | ごはん フィッシュカレー 大根サラダ バナナ                         | きつねうどん               |
| 18日(木) | せんべい お茶       | ごはん 鮭のマッシュポテト焼き オリエンタルサラダ<br>すまし汁 桃缶           | カレー風味焼きビーフン 牛乳       |
| 19日(金) | ヨーグルト         | ごはん 豚肉のごまみそがらめ 五目豆 なめこ汁<br>なし                  | フルーツサンド 牛乳           |
| 20日(土) | かぼちゃポーク<br>お茶 | 肉野菜うどん じゃが芋とツナの甘辛煮                             | ねぎみそ焼きおにぎり 牛乳        |
| 22日(月) | ビスケット 牛乳      | ごはん さばの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁<br>ぶどう                 | チャウダー                |
| 23日(火) | ヨーグルト         | さつま芋ごはん 高野豆腐の一口カツ 仙台芋煮 柿                       | フルーツポンチ クラッカー        |
| 24日(水) | せんべい お茶       | ごはん かじきのパーベキューソース いんげんソテー<br>さつま汁 グレープフルーツ     | かぼちゃと人参の蒸しパン<br>牛乳   |
| 25日(木) | ヨーグルト         | ごはん ちくわの変わり揚げ 納豆サラダ なし<br>みそ汁                  | カルシウムトースト 牛乳         |
| 26日(金) | ビスケット 牛乳      | ごはん ひじき入り麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え<br>すまし汁 オレンジ         | 麩レンチトースト 牛乳          |
| 27日(土) | せんべい お茶       | 鮭とほうれん草のチャーハン さつま芋と鶏肉の煮物<br>すまし汁 バナナ           | わかめごはん 牛乳            |
| 29日(月) | ヨーグルト         | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨金平 みそ汁<br>グレープフルーツ           | ライスナゲット 牛乳           |
| 30日(火) | ビスケット 牛乳      | ごはん おからハンバーグ フライドポテトカレー風味<br>キャベツとコーンのスープ オレンジ | りんごのガレット 牛乳          |
| 31日(水) | ヨーグルト         | 人参ごはん ホキのカレー天ぷら オリエンタルサラダ<br>パンプキンポタージュ りんご    | かぼちゃプリン 牛乳           |

献立は都合により変更になる場合もあります。  
ご了承ください。



| 給与栄養量 | (3歳未満児)  | (3歳以上児)  |
|-------|----------|----------|
| 1日給 - | 508 kcal | 590 kcal |
| たんぱく質 | 19.4g    | 22.2g    |
| 脂質    | 15.1g    | 17.7g    |
| 塩分相当量 | 1.8g     | 2.2g     |