

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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 なし	フルーツサンド 牛乳
20日(土)	かぼちゃポーク 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 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 さつま汁 グレープフルーツ	かぼちゃと人参の蒸しパン 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 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 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 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 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 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 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日総エネルギー	508kcal	590kcal
たんぱく質	19.4g	22.2g
脂質	15.1g	17.7g
塩分相当量	1.8g	2.2g