10月 献立表

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	木	カルシウムせんべい	なっとうのたまごやき・ぐだくさんきんぴら・ほうれんそうのみそしる	ジャムサンド・ぎゅうにゅう	452
2	金	バナナ	あかうおのタルタルソース・ゆでやさいサラダ・ジンジャースープ・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	415
3	土	ビスコ	やきうどん・バナナ・ぎゅうにゅう	希望保育のみおやつ持参	
4	日				
5	月	カルシウムせんべい	タンドリーチキン・やさいのトマトに・たまごスープ	とうふドーナツ・ぎゅうにゅう	433
6	火	ヨーグルト	にくとうふ・さつまいものごまあえ・だいこんのみそしる	わかめとチーズのおにぎり・むぎちゃ	417
7	水	バナナ	やさいたっぷりキッシュ・ゆかりパスタ・クラムチャウダー・くだもの	こうやとうふフレンチトースト・ほうじちゃ	495
8	木	ビスコ	はんぺんのいそべあげ・コールスローサラダ・ごもくうどん	キャロットケーキ・ぎゅうにゅう	487
9	金	バナナ	さわらのごまみそやき・なっとうサラダ・あおさじる・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	426
10	土		〈 お弁当の日 〉		
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	ビスコ	ポークケチャップ・はなやさいサラダ・きのこスープ	しおやきそば・ほうじちゃ	401
14	水	バナナ	とりにくとたまごのにもの・だし・はくさいのみそしる・くだもの	おふラスク・ぎゅうにゅう	451
15	木	ヨーグルト	さんまのかばやき・こまつなのきつねあえ・とんじる・くだもの	あんぱん・ぎゅうにゅう	454
16	金	バナナ	チキンカレー・フレンチサラダ・レタスとたまごのスープ	おかし・ミニジョア	452
17	土	ビスコ	タンメン・バナナ・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
18	日				
19	月	カルシウムせんべい	〈 ほかほかごはんの日 〉さばのみそに・ブロッコリーとチーズのおかかあえ・ひっつみじる	バナナきなこ・ぎゅうにゅう	419
20	火	ヨーグルト	ぶたにくのさっぱりしょうがやき・もやしのナムル・みそスープ・くだもの	さつまいもむしパン・ぎゅうにゅう	446
21	水	果物	だいずとウインナーのてんぷら・はくさいとしめじのドレッシングあえ・にらたまじる	ザクザククッキー・ぎゅうにゅう	475
22	木	ビスコ	〈 誕生会 〉	マドレーヌ・ぎゅうにゅう	
23	金	バナナ	ほねぶとたまごやき・きゃべつのしおこんぶあえ・こまつなのみそしる・くだもの	おかし・ぎゅうにゅう	392
24	土		〈 お弁当の日 〉		
25	日				
26	月	バナナ	あつあげいりわふうミートローフ・やさいのカレーソテー・はるさめスープ・くだもの	クリームパン・ぎゅうにゅう	422
27	火	ヨーグルト	たまごのしのだに・ほうれんそうとしらすのおかかあえ・わかめとじゃがいものみそしる	アップルパイ・ぎゅうにゅう	414
28	水	カルシウムせんべい	ぶりのみそマヨネーズやき・ひじきのサラダ・ぶたにくとおしむぎのスープ	ちんすこう・ぎゅうにゅう	442
29	木	ビスコ	〈 収穫祭・おむすびの日 〉さつま芋汁・果物	カスタードケーキ・ぎゅうにゅう	
30	金	バナナ	ピーマンのにくづめやき・かぶサラダ・かぼちゃシチュー・くだもの	おかし・ミニジョア	488
31	土	ビスケット	チャーハン・スープ・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	

※午前のおやつは3歳未満児のみです。　※※エネルギー（kcal）は3歳以上児の数値です

日頃市保育園

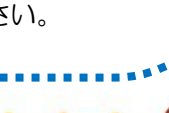
10月の予定

10日（土）　お弁当の日
24日（土）　〃

お弁当、水筒（水または麦茶）,1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

19日（月）　ほかほかごはんの日
年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊きあがったご飯を食べるので、さくら組・すみれ組とたんぽぽ組の3歳児は、空のお弁当箱を持ってきてください。
ちゅうりっぷ組とたんぽぽ組の1，2歳児は、保育園の食器を使います。

22日（木）　誕生会
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸またはスプーン等を持ってきてください。



29日（木）　収穫祭・おむすびの日
皆で一緒に、さつま芋汁を作ります。
全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

☆ 第1・3・5土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

☆ 土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

☆ 果物は、バナナ、りんご、キウイ、オレンジ、
等を予定しています。

9月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
9月分	508kcal	402kcal	17.6ｇ	17.2ｇ	17.6ｇ	20.7ｇ	1.5ｇ	1.7ｇ

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。