



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	火	スポロン	厚揚げ入り和風ミートローフ・野菜炒め・みそ汁	クッキー・ミルクココア	447
2	水	のむヨーグルト	さばのトマトソース・白菜りんごサラダ・五目うどん	きな粉トースト・牛乳(100)	423
3	木	文化の日			
4	金	やさいジュース	かぼちゃのキッシュ・切干し大根サラダ・コンソメスープ	菓子・牛乳(200)	445
5	土	果汁	焼きそば・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
6	日				
7	月	牛乳	肉だんごの甘辛煮・春雨の酢の物・カレースープ・果物	みそ焼きおにぎり・麦茶	434
8	火	果物	納豆かき揚げ・れんこんと水菜の和え物・みそ汁	じゃこトースト・牛乳(100)	400
9	水	のむヨーグルト	高野豆腐の卵とじ・小松菜のきつね和え・すりみ汁	お麴ラスク・牛乳(100)	401
10	木	やさいジュース	さつま芋コロッケ・コールスローサラダ・みそ汁・果物	お好み焼き・ジョア	440
11	金	果汁	鮭のマッシュポテトグラタン・ブロッコリーのごま和え・ミネストローネ・果物	菓子・牛乳(200)	468
12	土	〈お弁当の日〉			
13	日				
14	月	牛乳	みそおでん・ごま酢和え・野菜の塩スープ	和風スパゲティ・ジョア	429
15	火	果物	はんぺんの磯部揚げ・マカロニサラダ・けんちん汁	スコーン・牛乳100	453
16	水	果汁	ハヤシライス・かぶのサラダ・野菜スープ	フルーツヨーグルト・カルシウムせんべい	466
17	木	やさいジュース	〈ほかほかごはんの日〉 豆腐とツナのうま煮・わかめの酢の物・みそ汁・果物	さつま芋チップス・ジョア	408
18	金	スポロン	卵の信田煮・青菜のおかか和え・みそ汁・果物	菓子・牛乳(200)	439
19	土	果汁	あんかけラーメン・果物・ジョア	希望保育のみおやつ持参	
20	日				
21	月	のむヨーグルト	エビマヨネーズ・中華そばサラダ・チンゲン菜のみそスープ	かぼちゃ蒸しパン・りんごジュース	411
22	火	やさいジュース	〈お誕生会〉	マドレーヌ・ジョア	
23	水	勤労感謝の日			
24	木	スポロン	さわらのごまみそ焼き・大根の甘酢和え・すまし汁・果物	芋もち・牛乳(100)	401
25	金	果物	豆腐と豚肉のハンバーグ・ゆかりの Pasta・じゃが芋のクリームスープ	菓子・牛乳(200)	454
26	土	〈お弁当の日〉			
27	日				
28	月	ジョア	野菜たっぷりガリパタ炒め・さつま芋とりんごの重ね煮・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳(100)	396
29	火	やさいジュース	〈総練習・おむすびの日〉 豚汁・果物	おやつパン・牛乳(100)	
30	水	牛乳	かつおの角煮・五目納豆・ほうとう・果物	中華まん・麦茶	453

※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



17日(木) 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。
炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、
空のお弁当箱を持ってきてください。
たんぽぽ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使いま
す。

22日(火) お誕生会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

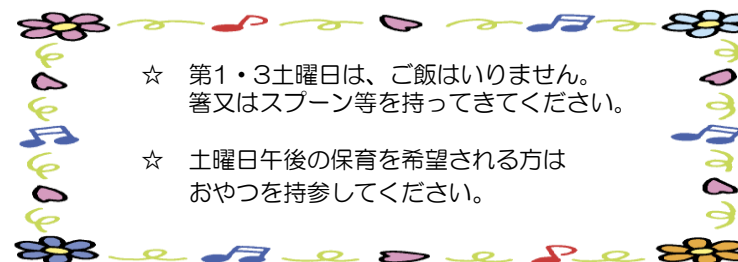
29日(火) 総練習・おむすびの日

手作りのおむすびを持ってきてください

12日(土) お弁当の日

26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。



☆ 第1・3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。

10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
10月分	586	426	22	21	21	21	1.6	1.7

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