



# 10月献立表



R4.9.30 納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食		午後おやつ	備 考
		全 園 児	3歳未満児	全 園 児		
1	土	牛乳 梨	ホットドック さつまいもサラダ キャベツとコーンのスープ オレンジ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
3	月	牛乳 オレンジ	けんちん煮 たたききゅうりのごま正油漬 みそ汁(なめこ・わかめ) りんご	おにぎり	牛乳 ささみチーズ スティック	3歳以上児 おにぎりの日
4 試食会	火	牛乳 りんご	ヨーグルト風味のフルーツサンド 白菜とほうれん草のおかか和え 春雨と肉団子のスープ	ロールパン	牛乳 コーンフレーク キウイ	
18	火	牛乳 りんご	さばのみそ煮 白菜とほうれん草のおかか和え すまし汁(なると・豆腐・ねぎ) パイン	ごはん	牛乳 レーズン蒸しパン	
5 19	水	牛乳 キウイ	肉じゃがコロッケ ブロッコリー ミニトマト みそ汁(キャベツ・油揚げ) ぶりかけ	ごはん	フルーツポンチ マンナビスケット	
6 20	木	牛乳 柿	みそラーメン 中華風和え キウイ		麦茶 ごま塩おにぎり かりこりきゅうり	
7 21	金	フルーツ ヨーグルト	パンプキンカレー びっくりドンキー風サラダ たまごスープ(にら)	ごはん	牛乳 ☆小魚 ジャムクラッカー (ブルーベリー)	
8 22	土	牛乳 バナナ	五目うどん さつまいもの甘煮 柿		ヨーグルト お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑩ 24	月	牛乳 キウイ	けんちん煮 たたききゅうりのごま正油漬 みそ汁(なめこ・わかめ) りんご	おにぎり	牛乳 ささみチーズ スティック	3歳以上児 おにぎりの日
11 25	火	牛乳 オレンジ	チーズハンバーグ 青のりポテト スライストマト パイン かぶのスープ	ロールパン	牛乳 かぼちゃ団子	3歳以上児 主食がパンでも よい日です
12 26	水	牛乳 りんご	たらの磯辺揚げ ごま酢和え みそ汁(豆腐・しめじ) 柿	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え ルヴァン	
13 遠足	27 木	牛乳 キウイ	あんかけうどん かぼちゃと鶏挽き肉のカレー風味炒め りんご		牛乳 ☆するめ 麩のラスク	13日のみ 2歳以上児 りんご遠足 お弁当です
14	金	フルーツ ヨーグルト	高野豆腐の含め煮 ささみの納豆和え みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) オレンジ	ごはん	牛乳 ドーナツ	
28 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	☆🍁☆ハロウィンランチ☆🍁☆ ハロウィンカレー ブロッコリーの三色サラダ 麦茶 オレンジ		牛乳 マシュマロおばけ のカップケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
15 29	土	牛乳 柿	わかめラーメン ジャーマンポテト キウイ		牛乳 ビタミンカステラ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
17 31	月	牛乳 オレンジ	おでん ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(玉ねぎ・卵) 柿	塩昆布 おにぎり	牛乳 パンプキン クッキー	3歳以上児 おにぎりの日

\*10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 429kcal、たんぱく質16.4g、脂肪15.3gが平均給与量です。

\*10月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 357kcal、たんぱく質15.6g、脂肪16.3gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

