



10月献立表



R5.9.29

納内保育園

日	曜	午前おやつ		食		午後おやつ		備考	
		3歳未満児		全園児		3歳未満児			
2	16	月	牛乳 オレンジ	おでん ブロッコリーとチキンのごまマヨサラダ みそ汁(えのき・キャベツ) りんご		おにぎり		牛乳 かぼちゃ蒸しパン 3歳以上児 おにぎりの日	
3	17	火	牛乳 梨	白身魚のピカタ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ) パイン		ごはん		牛乳 変わりアップルパイ 牛乳 りんご飴 	
4	18	水	牛乳 キウイ	レバーの南部揚げ 3色きんぴら みそ汁(小松菜・もやし) スライストマト		ごはん		フルーツポンチ ベビークッキー 	
5	19	木	牛乳 柿	けんちんうどん さつま芋のひじき煮 梨		麦茶 お好み焼き			
6	20	金	フルーツ ヨーグルト	ポークカレー 中華春雨サラダ わかめとコーンのスープ		ごはん		ぶどうゼリー アパガ スクット ☆昆布	
7	21	土	牛乳 果物	和風スパゲティ おひたし オレンジ 麦茶		牛乳 ミルクカステラ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
㊟	23	月	牛乳 りんご	さばのごま焼き じゃが芋炒め 柿 たぬき汁		おにぎり		牛乳 ラスク 3歳以上児 おにぎりの日	
10	24	火	牛乳 オレンジ	ポーククリームシチュー ブロッコリーの三色サラダ パイン		食パン		麦茶 鮭わかめご飯 たくあん 3歳以上児 主食がパンで もよい日です	
11	25	水	牛乳 梨	鶏ささみとコーンのかき揚げ 炒め納豆 みそ汁(なめこ・大根) ミニトマト		ごはん		ジョア(ストベリー) りんご せんべい(うす焼き) 	
12		木	🍴🍌🍷 りんご遠足 ※全園児お弁当の日です!! 🍴🍌🍷						
	26	木	牛乳 キウイ	わかめラーメン 豆腐のお好み焼き風 オレンジ 以：焼きのり		牛乳 スイートポテト			
13 試食会		金	フルーツ ヨーグルト	パーティーシュウマイ もやしのごま油和え 春雨入りかきたまスープ 梨		ごはん		牛乳 ☆するめ 麩のラスク 	
	27 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	🍷ハッピーハロウィンランチ🍷 ハロウィンカレー たたききゅうりのごま醤油漬け りんご 麦茶		牛乳 ミイラ チョコバナナ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
14	28	土	牛乳 果物	かしわうどん さつまいもの甘煮 キウイ		牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
	30	月	牛乳 柿	鮭のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁(ふ・かまぼこ・小ねぎ) パイン		塩昆布 おにぎり		牛乳 ジャンブル クッキー 3歳以上児 おにぎりの日	
	31	火	牛乳 キウイ	厚揚げの中華煮 ほうれん草のしらすあえ みそ汁(かぶ・わかめ) りんご		ごはん		牛乳 ☆するめ 麩のラスク 	

*10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 452kcal、たんぱく質 17.4g、脂肪 14.4g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 343kcal、たんぱく質 15.7g、脂肪 14.2g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、午後のおやつ時に『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。