



# 10月献立表



R5.9.29 新中央保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食		午後おやつ 全 園 児	備考	
			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	
4	18	水	牛乳 キウイ	レバーの南部揚げ 三色きんぴら みそ汁(小松菜・もやし) スライストマト	ごはん	カルピスポンチ ベビーチーズ	
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	パンプキンカレー 中華春雨サラダ わかめとコーンのスープ	ごはん	牛乳 ☆昆布 ぶどうゼリー アパガビスケット	
7	21	土	牛乳 果物	焼きそば 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	さんまのごま焼き ジャが芋炒め 柿 たぬき汁	おにぎり	牛乳 ウロコダンゴ クラッカー	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 鮭わかめおにぎり たくあん	3歳以上児 主食がパンで もよいです
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(ストパリ) りんご せんべい	11日 ゆき組 お弁当です
12	26	木	牛乳 キウイ	わかめラーメン 豆腐のお好み焼き風 梨 以：焼きのり		牛乳 スイートポテト	
13	27	金	フルーツ ヨーグルト	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 ☆小魚 麩のラスク	
	27	金	フルーツ ヨーグルト	🍁ハッピーハロウィンランチ🍁 ハロウィンロコモコ丼 りんご マカロニスープ		牛乳 ハロウィン カップケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
14	28	土	牛乳 果物	豚汁うどん 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 ☆小魚 麩のラスク	

\* 10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 453kcal、たんぱく質 17.3g、脂肪 14.5g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 350kcal、たんぱく質 15.9g、脂肪 14.9g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。