



10月献立表



2024.9.30 新中央保育園

日	曜	午前おやつ			昼食		午後おやつ		備考
		3歳未満児			全園児		3歳未満児		
1	火	牛乳 オレンジ	さばの朝鮮焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・大根) キウイ		ごはん	牛乳 いも団子			
2	水	牛乳 梨	ささみのごまフライ 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 柿		ごはん	牛乳 パンプキン クッキー			
3	17 木	牛乳 キウイ	ちゃんぽん風うどん 4色きんぴら バナナ			牛乳 フレンチドッグ			
4	18 金	フルーツ ヨーグルト	パンプキンカレー 中華風サラダ キャベツとえのきのスープ		ごはん	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット(アガ・マソ)			
5	19 土	牛乳 果物	焼きそば ナムル風 りんご 麦茶			牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
7	21 月	牛乳 柿	おでん ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ		はなぐみ 焼きのりごはん にじぐみ 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	
8	22 火	牛乳 りんご	クリームシチュー ブロッコリーの3色サラダ 柿		ロールパン	麦茶 ☆するめ くずもち		3歳以上児 主食がパンで もよい日です	
9	23 水	牛乳 オレンジ	さつまいもコロケ 干草和え みそ汁(豆腐・わかめ・えのき) りんご		ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え ビスケット(アガ・カス)		9日 つきぐみ 試食会	
10	24 木	牛乳 梨	塩ラーメン うの花煮 キウイ			牛乳 キャロット パンケーキ			
11	25 金	フルーツ ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き 磯あえ 肉入り豆腐のすまし汁 オレンジ		ごはん	牛乳 大学芋		ゆきぐみ りんご遠足 お弁当の日	
	25 誕生会	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 マカロニスープ オレンジ			牛乳 ハロウィン パンケーキ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
12	26 土	牛乳 果物	かしわうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ			牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
⑭	28 月	牛乳 オレンジ	さばの朝鮮焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・大根) キウイ		はなぐみ 焼きのりごはん にじぐみ おにぎり	牛乳 いも団子		3歳以上児 おにぎりの日	
15	29 火	牛乳 柿	豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁(水菜・揚げ) オレンジ		ごはん	牛乳 おからドーナツ			
16	30 水	牛乳 りんご	かきあげ 炒め納豆 みそ汁(かぶ) ミニトマト		ごはん	カルピスポンチ ベビーチーズ ☆昆布			
	31 木	牛乳 キウイ	温そうめん 豚肉入れんこんのきんぴら パイン			牛乳 パンプキン クッキー			

* 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、脂質 14.1g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 15.4g、脂質 14.3g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。