



月 献 立 表

2025.9.30

納内保育園

日 曜			午前おやつ 3歳未満児	全 園 児 食		午後おやつ 全 園 児	備 考
1	15	水	牛乳 梨	さつまいもコロッケ 酢の物 ふりかけ みそ汁(高野豆腐・なめこ) ミニトマト	ごはん	カルピスポンチ カルシウムせん	
2	16	木	牛乳 オレンジ	あんかけうどん キャベツと焼豚の和え物 バナナ		牛乳 ☆昆布 大学芋 牛乳 ☆昆布 焼き芋 牛乳 ビスコ りんごゼリー 牛乳 りんご飴	3歳以上児 おにぎりの日
3	17	金	フルーツ ヨーグルト	レバー入りカレー ごぼうサラダ キャベツとわかめのスープ	ごはん		
4	18	土	牛乳 果物	わかめラーメン ジャが芋炒め キウイ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
6 お月見	20 づお く井 り当	月	牛乳 梨	お月見ハンバーグ びっくりドンキー風サラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) りんご	ごはん	牛乳 お月見団子	
		月	牛乳 キウイ	豆腐入ハンバーグ びっくりドンキー風サラダ 麦茶 りんご	ごはん	牛乳 かぼちゃ入団子	
7	21	火	牛乳 バナナ	厚揚げの中華煮 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(もやし・にら) パイン	ごはん	牛乳 ほうれん草の パンケーキ	
8	22	水	牛乳 オレンジ	ささみのごまフライ 柿 ブロッコリーの三色サラダ かぶのスープ	食パン	麦茶 鮭わかめおにぎり	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
9 り2 んこ こ児 狩	23	木	牛乳 りんご	みそラーメン コロコロしゅうまい オレンジ		牛乳 ☆小魚 マシュマロ フレーク	3歳以上児 おにぎりの日
10	24	金	フルーツ ヨーグルト	鮭の照り焼き 五目和え みそ汁(大根・わかめ) キウイ	ごはん	牛乳 りんご うす焼きせんべい	
11	25	土	牛乳 果物	ミートソーススパゲッティ ボイル野菜のみそドレッシング バナナ 麦茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑬	27	月	牛乳 柿	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(長芋・えのき) オレンジ	ごはん	牛乳 人参クッキー	
14	28	火	牛乳 キウイ	ほっけのムニエル れんこんのきんぴら 豚汁 りんご	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え アスパラギン スクット	
	29	水	牛乳 バナナ	大根と鶏肉の炒め煮 小松菜の納豆あえ みそ汁(さつま芋・油揚げ) パイン	ごはん	牛乳 カレー蒸しパン	
	30	木	牛乳 オレンジ	温ひやむぎ ジャが芋のそぼろ煮 柿		牛乳 変わりアップルパイ	
	31 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🍁 ハロウィンカレーライス 4色サラダ ジョア(ストロベリー) りんご		牛乳 ハロウィンケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

* 10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 419kcal、たんぱく質 16.0g、脂質 13.3g、塩分 1.4g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 378kcal、たんぱく質 16.5g、脂質 14.9g、塩分 1.8g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。