

10月 献立予定表 (3歳以上児)

菓子保育園
R6.9.30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		1日	2日	3日	4日	5日
			★パン献立			
昼食		鶏肉のおろし焼き お煮しめ かぶのみそ汁 梨	おばけパン りんごとレタスのサラダ 南瓜シチュー バナナ	中華風茶碗蒸し 七福ナムル 海藻スープ グレープフルーツ	鮭の南部焼 和風サラダ 豚汁 りんご	カレー おかか和え お茶 グレープフルーツ
午後おやつ		ショア 米粉スノーボール	フルーツゼリー せんべい	牛乳 スイートポテト	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 ミニパン
栄養価		エネルギー:340 脂質:12.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:403 脂質:15.8 食塩相当量:1.7	エネルギー:453 脂質:23.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:415 脂質:18.7 食塩相当量:2.6	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
			★弁当献立			
昼食	お好み焼き風卵焼き ひじきサラダ なめこ汁 梨	大根と豚肉の煮物 塩昆布和え 貝割れ大根のみそ汁 オレンジ	揚げ出し豆腐 レモン醤油和え 岩のりのみそ汁 グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ ほうれん草のおかか和え パックジュース りんご	梅とりんごのハンバーグ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 オレンジ	親子丼 スパゲティサラダ もやしのみそ汁 りんご
午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	お茶 小魚袋 きのこクリームパスタ	牛乳 メープルスコーン	牛乳 ワッフル
栄養価	エネルギー:494 脂質:31.9 食塩相当量:1.3	エネルギー:211 脂質:3.2 食塩相当量:1.1	エネルギー:398 脂質:18 食塩相当量:1.6	エネルギー:419 脂質:17 食塩相当量:1.6	エネルギー:471 脂質:24.2 食塩相当量:1.2	エネルギー:418 脂質:20.9 食塩相当量:1.2
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
			★誕生会			
昼食	スポーツの日	筑前煮 なめたけ和え 白菜のみそ汁 オレンジ	春巻き わかめの酢の物 あさりスープ グレープフルーツ	二穀ごはん かぼちゃのペースト シーザーサラダ ドリンクバー りんご	さんまのチーズロール キャベツとささみの香りダレ 南瓜のみそ汁 梨	手づくりふりかけ ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 ハムチーズパイ	牛乳 きな粉トースト	お茶 ケーキ	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価		エネルギー:435 脂質:21.9 食塩相当量:1.9	エネルギー:362 脂質:16.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:411 脂質:19.4 食塩相当量:1	エネルギー:423 脂質:16.7 食塩相当量:2.2	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
					★おでん作り おにぎりの日	
昼食	🍷 ボークビーンズ 胡麻和え 茄子のみそ汁 りんご	里芋コロッケ かいかいサラダ 卵スープ オレンジ	🍷 根菜ミートローフ 🍷 切干大根のナムル 🍷 高野豆腐のみそ汁 りんご	野菜の肉巻き 大根サラダ きのこのみそ汁 バナナ	貝沢山おでん ゆかりあえ 冷やしパン	豆腐のそぼろ丼 さつま芋のサラダ 麩のみそ汁 グレープフルーツ
午後おやつ	お茶 焼きそば チーズ	牛乳 りんごのひとくちピザ	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト せんべい	牛乳 ハムマヨパン
栄養価	エネルギー:321 脂質:10.5 食塩相当量:1.9	エネルギー:409 脂質:14.7 食塩相当量:1.4	エネルギー:456 脂質:21 食塩相当量:1.3	エネルギー:410 脂質:14.5 食塩相当量:1.4	エネルギー:231 脂質:4.5 食塩相当量:1.7	エネルギー:539 脂質:27.8 食塩相当量:1.9
日付	28日	29日	30日	31日		
昼食	豚肉と野菜のねぎ塩炒め 🍷 すき昆布のサラダ 油揚げのみそ汁 柿	きのこのハヤシライス グリーンサラダ パックジュース みかん	納豆かき揚げ シルバーサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	鶏肉のみそマヨ焼き 人参ドレッシングサラダ せんべい汁 りんご		
午後おやつ	牛乳 マロンケーキ	牛乳 ビスケット	お茶 わかめチーズおにぎり	ショア ハロウィンクッキー		
栄養価	エネルギー:406 脂質:15.3 食塩相当量:1.5	エネルギー:450 脂質:18.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:434 脂質:14.9 食塩相当量:1	エネルギー:364 脂質:11.5 食塩相当量:1.1		

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。

※ 🍷 のマークの日がカミカミメニューとなっています。

※2日(水)17日(木)は完全給食の日です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。

※10日(木)は弁当献立の日です。うめ・もも・さくら組はおにぎり

名前を記入した大きめの空弁当箱を持ってきてください。

※25日(金)はおにぎりの日です。おにぎりを持ってきてください。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	403	17.5	17.2	1.6
目標値	390	16	15	1.6