

10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
						1
献立	 遠足にはお弁当をお願いします					挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳 バナナ
未満児 主食						ごはん 大根汁
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
献立	生姜焼き マッシュポテト 人参グラッセ かきたま汁 キウイ	みそおでん ピーナッツ和え 吉野汁 グレープフルーツ	チキンナゲット マカロニサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト	カレー肉じゃが 大徳寺和え もやしの味噌汁 ぶどう	かつおの甘露煮 ひじきのごま和え すいとん汁 梨	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	オレンジゼリー 煎餅	芋かりんとう 牛乳	五平餅 牛乳	フレンチトースト 牛乳	チーズクッキー 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
献立	体育の日 	炒り豆腐 若布マヨネーズサラダ じゃが芋と青菜 の味噌汁 りんご	鶏真薯 三色ソテー きのこのスープ キウイ	エビグラタン もやしとピーマン の炒め物 若布スープ ぶどう	りんごもぎ遠足 手作り弁当 	焼きうどん ツナサラダ 牛乳 ミニトマト
未満児 主食		ごはん	しらすごはん	ごはん		焼きうどん 若布スープ
おやつ		がんづき 牛乳	豆乳プリン サブレ	豆銀糖 牛乳	ヨーグルト 煎餅	
	17	18	19	20	21	22
献立	肉豆腐 胡瓜と春雨のサラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	オムレツ 大根サラダ 五目スープ りんご	鮭のムニエル 切干サラダ せんべい汁 梨	お誕生会 スパゲッター エビフライ ブロッコリーサラダ いらたま汁 ぶどう スパゲッター	ローストチキン 親子サラダ カレー汁 グレープフルーツ	参観日 豚肉の味噌炒め コーンサラダ 牛乳 バナナ ごはん 花麩の清汁
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ココアケーキ 牛乳	白玉黒蜜かけ 牛乳	アップルパイ 牛乳	ケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー 煎餅	
	24	25	26	27	28	29
献立	エビと豆腐 のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え 肉団子スープ キウイ	筑前煮 小松菜のごま和え なめこ汁 梨	つくね焼き じゃが芋サラダ 南瓜の味噌汁 ぶどう	魚のフライ りんごサラダ ほうれん草の清汁 ミニトマト	ベーコンエッグ きんぴらごぼう かぶの味噌汁 オレンジ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ごまポッキー 牛乳	甘食 牛乳	いが栗坊や 牛乳	ハムサンド 牛乳	杏仁豆腐 煎餅	
	31					
献立	豚肉と野菜の炒め煮 いかと若布 の酢味噌和え しめじの味噌汁 りんご				10月予定栄養量 未満児 538Kカロリーー タンパク質 20, 3g 脂肪 17, 4g 以上児 412Kカロリーー タンパク質 18, 5g 脂肪 17, 3g	
未満児 主食	ごはん					
おやつ	ヤーコン焼餅 牛乳					

