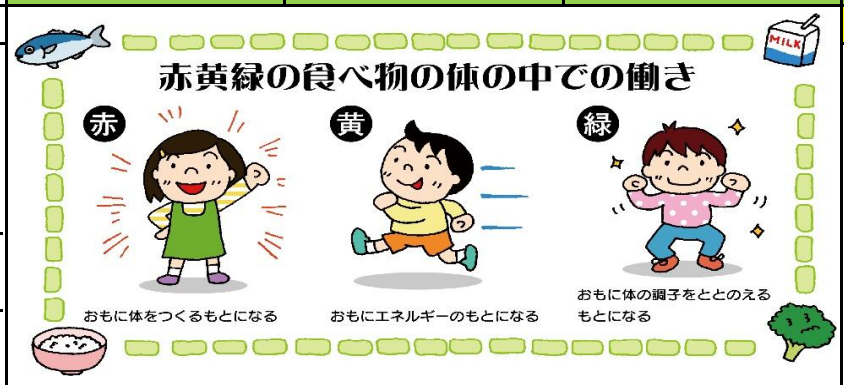


10月の予定献立表



令和8年度

横田保育園

曜	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立				ポテトオムレツ ごぼうサラダ 春雨スープ 梨	いが蒸し 大徳寺和え 里芋のみそ汁 ぶどう	和風スパゲティ 若布スープ オレンジ
未満児主食				ごはん	ごはん	スパゲティ
おやつ				蒸しパン 牛乳	ツナサンド 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	マーボー茄子 ごまもやし しめたま汁 梨	タンドリーチキン オーロラサラダ 若布コーンスープ キウイフルーツ	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 五目うどん バナナ	かみかみさつまあげ めかぶの和え物 豆腐のみそ汁 ミニトマト	卵グラタン みそドレサラダ カレー汁 オレンジ	手作り弁当 
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	じゃこトースト 牛乳	白玉団子黒みつかけ 牛乳	芋かりんとう 牛乳	甘食 牛乳	りんごゼリー せんべい	
日	12	13	14	15	16	17
献立	スポーツの日 	ポテトの肉巻き ワカメレモン醤油和え 白菜と人参のみそ汁 梨	チーズオムレツ 切干サラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	豆腐団子ケチャップ煮 もやしの中華風和え ベーコンスープ 柿	魚の夕焼けソース 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 りんご	焼きうどん 凍り豆腐のみそ汁 バナナ
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん
おやつ		マドレーヌ 牛乳	フライドポテト 牛乳	パンナコッタ せんべい	フルーツサンド 牛乳	
日	19	20	21	22	23	24
献立	親子煮 白和え もやしのみそ汁 キウイフルーツ	シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー バナナ	がんもの含め煮 野菜炒め 豆麩のみそ汁 りんご	★誕生会★ スパゲティミートソース エビフライ マカロニサラダ 卵スープ ぶどう	八宝菜 中華風サラダ きのこスープ オレンジ	はんぺんチーズ焼き 里芋の煮付け 玉ねぎのみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	焼きそばロール 牛乳	ごまプリン せんべい	いが栗坊や 牛乳	ケーキ 牛乳	プチパン 牛乳	
日	26	27	28	29	30	31
献立	さんまの塩焼き うの花炒り 小松菜のみそ汁 オレンジ	チキンナゲット シーフードサラダ じゃが芋のみそ汁 柿	五目大豆 青菜としめじのお浸し つくね汁 バナナ	肉豆腐 さつま芋サラダ 大根汁 りんご	南瓜オムレツ 小松菜のごま和え コンソメスープ キウイフルーツ	焼きビーフン キャベツのみそ汁 オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ビーフン
おやつ	ドーナツ 牛乳	レアチーズ クラッカー	卵サンド 牛乳	バナナカスタード 麦茶	クッキー 牛乳	

赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、３つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	496kcal	513kcal
たんぱく質	18．3g	19．7g
脂　質	17．7g	20．0g

※今月より以上児も米飯85gで栄養価を計算、表示します。