

10月の献立

日	曜日	10時	昼食	3時
1	金	ウエハース 牛乳	スパニッシュオムレツ バンバンジーサラダ オレンジ	昆布おにぎり 緑茶
2	土	ビスケット	ハンバーグ ポテトサラダ ヨーグルト	サラダせんべい 牛乳
4	月	ビスケット	肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ 大根と油揚げのみそ汁 パイン缶	リングドーナッツ 牛乳
5	火	せんべい	五目シュウマイ 小魚サラダ オレンジ	もちもちずパン ミロ
6	水	えびせん	ほうれん草と鶏肉のグラタン キャベツのおかか和え バナナ	ベーコンエビのむヨーグルト
7	木	ジャムパン	さばのみそ煮 スパゲティサラダ かきたま汁 なし	みたらし団子 牛乳
8	金	あげせんべい	鶏肉のアングレース 豆菜サラダ さつまいもの甘煮	フルーツヨーグルト サラダせんべい
9	土	せんべい	運動会	
11	月	ビスケット	白菜の中華煮 じゃがいものきんぴら トマト パイン缶	焼きそば 牛乳
12	火	ウエハース	みそハンバーグ 五目しそ グレープフルーツ	きな粉ミルク餅 牛乳
13	水	せんべい	魚のカレークリーム ブロッコリーのおかか和え バナナ	すいとん
14	木	ビスケット	マーボー豆腐 さつま芋サラダ オレンジ	揚げパン ショア
15	金	黒糖ロールパン	中華春巻き 磯炒め なし	どうぶつビスケット 幼児優良牛乳
16	土	ビスコ	ボンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	かっぱえびせん 牛乳
18	月	せんべい	里芋の煮物 いろいろ野菜の三味和え パイン缶	チチミ 牛乳
19	火	ビスケット	ツナじゃがコロッケ風 春雨サラダ チンゲン菜のミルクスープ オレンジ	ぶどうゼリー サラダせんべい
20	水	せんべい	ホイコーロー アップルポテトサラダ バナナ	ポリポリマカロニ カルピス
21	木	ウエハース	親子煮 青菜ときのこの磯あえ 柿	かぼちゃケーキ 牛乳
22	金	ヨーグルト	おにぎり めかじきのカレー揚げ 玉子焼き&ウインナー ブリッコリー じゃがいもの照り煮 りんご 秋のイベント	パピコアイス せんべい
23	土	せんべい	グラタン(冷凍) ふりかけ ブロッコリー オレンジゼリー	どうぶつビスケット 牛乳
25	月	せんべい	筑前煮 カニカマコーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁 パイン缶	にんじんのプチパン 牛乳
26	火	ウエハース	麦ご飯 おばけのドライカレー ブロッコリーのミックスサラダ みかんヨーグルト 完全給食の日	プリンアラモード
27	水	ビスケット	ササミの変わり衣揚げ 切干大根の煮物 オレンジ	小魚トースト ミロ
28	木	リッツ	鮭のちゃんちゃん焼 トマトときゅうりのマリネ バナナ	やきいも ショア
29	金	せんべい 牛乳	ビビンバ じゃがバター りんご	厚切りバームクーヘン 幼児野菜ジュース
30	土	せんべい	シチュー ひじきの煮つけ りんごゼリー	つぶつぶベジタブル 牛乳

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
未満児目標量	477kcal	18.0g	14.0g	1.2g
未満児月平均	470kcal	15.5g	13.5g	1.3g
以上児目標量	617kcal	23.0g	18.0g	1.6g
以上児月平均	621kcal	21.6g	17.9g	1.7g

- 未満児には昼食にご飯が出ます。
- 以上児は **22日(秋のイベント)** と **完全給食の日** はご飯はいりません。
- 都合により献立を変更する場合があります。

