

# 10月の予定献立表 10月の給食目標 ～楽しい雰囲気でお友達と仲良く食べましょう～

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	
昼食	主食	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	
	副食	中華丼 切干大根のスープ バナナ チーズ	鯖の味噌マヨ焼き 大根と豚肉の塩こうじ煮 若布汁 オレンジ	コーンフレークチキン 人参しりしり なめこ汁 柿	サンドイッチ (ハムチーズ・苺ジャム) ツナバスアラダ 南瓜のシチュー・梨	手作りさつま揚げ 胡麻和え 豆麩汁 バナナ	ビーフシチュー 魚肉ソーセージ 野菜スープ チーズ
午後おやつ	牛乳・煎餅	牛乳 ☆ベージャがドーナツ	牛乳 ☆オートミールクッキー	牛乳・ビスケット	プリン・ウエハース	野菜ジュース・煎餅	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
午前おやつ	 スポーツの日	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	
昼食		主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		副食	ドライカレー もやしのスープ オレンジ チーズ	手ごねパンを作ります♪ 鮭の塩こうじ焼き マカロニソテー 根菜スープ バナナ	きんぴらご飯 肉団子 白和え 吉野汁・梨	お誕生会 かわいいの照り焼き 切干納豆 そうめん汁 柿・チーズ	八宝菜 魚肉ソーセージ 春雨スープ チーズ
午後おやつ	牛乳 ☆ミルクパン	牛乳 ☆麩のラスク	牛乳 ☆煎餅	ヨーグルト・ビスケット	野菜ジュース・煎餅		
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
午前おやつ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	
昼食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	タコライス フライドポテト セロリとベーコンのスープ バナナ・チーズ	鶏肉の味噌からめ焼き ひじき豆 かぶの味噌汁 オレンジ	鯖のBBQソース かみかみサラダ 高野豆腐の味噌汁 柿	きのこスパゲティ コンソメスープ 梨 チーズ	おからハンバーグ 若布とコーンの和え物 ぶちぶちスープ バナナ	カレーライス 魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ
午後おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳 ☆クリームサンド	牛乳・ビスケット	麦茶 ☆ぎつねおにぎり	ヨーグルト・ビスケット	野菜ジュース・煎餅	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	
昼食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	ハヤシライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ・チーズ	鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め 豆腐のすまし汁 バナナ	鶏肉のチリソース煮 カルシウム納豆 油麩汁 柿	焼きそば ポイルウインナー 豆腐の中華スープ 梨	レバーの甘辛和え もやしのナムル きのこ汁 オレンジ・チーズ	すきやき丼 魚肉ソーセージ 若布スープ チーズ
午後おやつ	牛乳・煎餅	牛乳 ☆ウインナーパン	麦茶 ☆ミルクもち	牛乳・ビスケット	ヨーグルト・ビスケット	野菜ジュース・煎餅	
日付	31日						
午前おやつ	牛乳・煎餅	10月6日の完全給食では、サンドイッチをハロウィンの形に型抜きし、南瓜を使ったシチューを提供します☆ 10月31日はハロウィンです！こども園では、おやつに手作りのスイートプールのほかおばけパンに見立てて提供します。 子どもたちにおばけだと分かってもらえるように頑張ります♪					
昼食	主食						ご飯
	副食						カレーライス かぶのスープ バナナ チーズ
午後おやつ	牛乳 ☆おばけパン						



- ★材料発注の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★☆マークは手作りおやつです。
- ★午前のおやつは3歳未満児のみです。
- ★毎週木曜日は完全給食の日です。ばなな組、ぶどう組、めろん組もご飯はいりません。
- ★土曜日は平均栄養価に含まれておりません。
- ★土曜日に登園するばなな組・ぶどう組・めろん組は毎週ご飯が必要です。

10月の平均栄養価			
エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
592	23.1	18.7	2.3
572	21.1	17.7	1.9

※上が3歳以上児、下が3歳未満児の平均栄養価です。3歳以上児は米飯100gを含めた栄養価になります。