

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 麦茶	3 スキムミルク	4 麦茶	5 牛乳	6 麦茶	7 麦茶
昼食	カツカレー、かぼちゃサラダ、 ジョア	コーン御飯、みそ汁(なめこ・ほうれん草)、あじの塩こうじ焼き、肉じゃが、オレンジ	御飯、みそ汁(大根・まいたけ)、チキンのパン粉焼き、にんじんサラダ、りんご	醤油ラーメン、焼きぎょうざ、 みかんヨーグルト	御飯、みそ汁(白菜・豆腐)、 ポークケチャップ、お豆とさつま芋のサラダ	フルコギ丼、中華スープ、バナナ
午後	芋まんじゅう、牛乳	カラフルゼリー	パイ、チーズせんべい(以上児)野菜ジュース	きのご御飯、麦茶	バナナ、せんべい、牛乳	ビスケット、牛乳
午前	9	10 牛乳	11 麦茶	12 スキムミルク	13 麦茶	14 麦茶
昼食		御飯、みそ汁(切干大根・麩)、 焼き栗コロッケ、ひじきと豆のサラダ、柿	キッズピピンパ、きのごスープ、 型抜きチーズ、バナナ	御飯、みそ汁(長ねぎ・さつま芋)、 鯖の塩焼き、キャベツの塩昆布和え、納豆	ミートソーススパゲッティ、 コンソメスープ、ぶどうゼリー	ハヤシライス、フルーツヨーグルト、 チーズ(型抜き)
午後		ソファールヨーグルト、 コーンクッキー	コーンとウインナーの蒸しパン、 牛乳	りんご、ビスケット、 ヤクルト	ガーリックトースト、 牛乳	せんべい、ビスコ、 ジョア
午前	16 牛乳	17 スキムミルク	18 麦茶	19 牛乳	20 麦茶	21 麦茶
昼食	豚丼、すまし汁(にら・もやし)、 わかめとちくわの和え物、りんご	御飯、みそ汁(かぶ・油揚げ)、 ミートボール、和風サラササラダ	御飯(玄米)、みそ汁(しめじ・ほうれん草)、 鮭の竜田揚げ、コールスローサラダ	御飯、みそ汁(高野豆腐・たまねぎ)、 鶏肉の治部煮、ほうれん草のなめ草和え、 オレンジ	チキンライス、ポトフ、 プリン	マーボー豆腐丼、 わかめスープ、ゼリー
午後	豆腐パン、牛乳	柿、せんべい、 麦茶	秋の実りケーキ、 牛乳	ふかし芋、 牛乳	わかめうどん、 麦茶	米粉スイーツ、 牛乳
午前	23 牛乳	24 麦茶	25 スキムミルク	26 麦茶	27 牛乳	28 麦茶
昼食	焼きそば、中華スープ、 バナナ	御飯、豚汁、骨まで食べるさんまの煮つけ、 れんごんの金平、柿	さつま芋御飯、みそ汁(なす・生揚げ)、 鶏のから揚げ、切昆布の煮物	御飯、みそ汁(チンゲン菜・キャベツ)、 肉豆腐、大根とひじきのサラダ	月見うどん、うさぎハンバーグ、 (添)ゆでブロッコリー、 うさぎヨーグルト	パン、ポトフ、 ミートボール、ヤクルト
午後	たぬき御飯、 麦茶	マーブル蒸しパン、 牛乳	お麩の青のりチーズ焼き、 牛乳	ミニたいやき、おやつ昆布(以上児)、 牛乳	うさぎのジャムサンド、 牛乳	きなこプリン、 せんべい
午前	30 麦茶	31 スキムミルク	 <p>10月31日はハロウィンにちなんだ献立を提供します。</p>			
昼食	御飯(押麦)、みそ汁(なめこ・わかめ)、 鶏肉の照り焼き、白菜のおかかチーズ和え、 りんご	ハロウィンキーマカレー、 かぼちゃのスープ、紫キャベツのサラダ				
午後	フライドポテト、 牛乳	パンブキンバハロア、 チーズ(以上児)	 <p>10月27日は十三夜メニューです。お楽しみに！</p> 			



今月のお誕生日リクエストメニュー



★星組

さん(15日)ぎょうざ、バナナ、  
トマト  
さん(20日)コーンごはん、  
かぼちゃのポテトサラダ、  
季節の果物

♪月組

さん(15日)から揚げ、  
スパゲッティ、アイスクリーム  
さん(26日)から揚げ、  
ラーメン、たらこスパゲッティ  
さん(29日)ラーメン、  
なめこのみそ汁、りんご

※太陽組

さん(24日)から揚げ、  
フライドポテト、いちごの  
ケーキ  
さん(27日)ハンバーグ、  
アイスクリーム  
さん(4日)から揚げ、  
バナナ、ケーキ  
さん(6日)鮭、ハンバーグ、  
カレーライス  
さん(10日)みそラーメン、  
からあげ、納豆御飯  
さん(20日)ミートソース  
スパゲッティ、チャーハン、  
プリン  
さん(17日)ラーメン、  
チャーハン、ハンバーグ  
さん(23日)塩ラーメン、  
ぎょうざ、フライドポテト

今月の平均給与栄養量

		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	438	16.9	13.9	224	1.3
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	547	20	17.3	224	1.6
	目標値	560	22	18	260	1.6

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。