

10月の予定献立表

発行日：2021年9月30日
作成者：日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)					1 牛乳	2 スタミン
昼食					スティックパン 春雨スープ ハンバーグ キャベツとハムソテー	運動会
午後					牛乳 スイートポテト	
延長					お茶 ビスケット	
午前 (未満児のみ)	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 のむヨーグルト	8 牛乳	9 牛乳
昼食	ごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き れんこんのきんぴら	ぶっかけうどん ポテトサラダ オレンジ	麦ごはん かき玉汁 鶏肉のマ・マレード焼き おかか和え	ごはん 豚汁 魚のステーキソースかけ ひじき煮	カツカレー きゅうりとコーンのサラダ りんご	キッズビビンバ 中華スープ バナナ
午後	お茶 ヨーグルト	お茶 えびせん	牛乳 ブッセ	お茶 フルーチェ	牛乳 きなこトースト	牛乳 バームクーヘン
延長	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	お茶 まがりせんべい	お茶 ポップコーン	お茶 ウエハース	
午前 (未満児のみ)	11 牛乳	12 オレンジジュース	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 鶏の照り焼き 里芋のみそ汁 いんげんのごまマヨ和え	ごはん シチュー 魚のチーズ焼き 切干大根サラダ	親子丼 味噌汁 キャベツの香りとえ	ごはん わかめスープ レパールの酢豚風 柿	鮭チャーハン ソーセージのスープ ナムル	ハヤシライス 卵サラダ みかん
午後	お茶 カルピスポンチ	お茶 焼きそば	牛乳 かぼちゃ餃子	牛乳 バナナカステラ	お茶 プリン	牛乳 せんべい
延長	お茶 ミニサラダ	お茶 ビスコ	お茶 リッツ	お茶 雪の宿	お茶 ホームパイ	
午前 (未満児のみ)	18 牛乳	19 牛乳	20 ピーチジュース	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳
昼食	郷土料理(関東・甲信越) サンマーメン 小松菜と大根の納豆和え ぶどうゼリー	うな蒲井 ふのすまし汁 チキンサラダ	誕生日会 チキンライス きのこクリームスープ ジャーマンポテト みかん	ごはん 味噌汁 魚の唐揚げ かぼちゃの煮物	ごはん コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース なます	ごはん 白菜スープ 豚肉のしょうが焼き バナナ
午後	牛乳 桃マフィン	牛乳 フライドポテト	牛乳 フルーツサンド	牛乳 肉まん	牛乳 みたらしポテト	牛乳 たい焼き
延長	お茶 サブレ	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 クッキー	お茶 ウエハース	お茶 リッツ	
午前 (未満児のみ)	25 牛乳	26 スタミン	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳
昼食	ロールパン ミネストローネ 魚のコーンマヨ焼き 黒ごまサラダ	お弁当日	マーボー丼 チンゲン菜スープ コールスローサラダ	さといもごはん すまし汁 魚の甘酢煮 小松菜のおひたし	ご飯 エビとかぼちゃのグラタン チキンスープ マカロニサラダ	ジャージャー麺 さつま芋煮 みかん
午後	お茶 塩おにぎり	アンパンマンジュース お菓子	お茶 ココアゼリー	牛乳 お好み焼き	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ウエハース
延長	お茶 ビスコ	お茶 ポップコーン	お茶 まがりせんべい	お茶 ビスケット	お茶 雪の宿	

給食だより

10月19日は関東・甲信越地方の郷土料理です。サンマーメンは、まかない料理でとろみをつけた肉そばが原形になったといわれています。また生産量が日本一の納豆（茨城県）、ぶどう・桃（山梨県）を使った献立にしています。

10月29日はハロウィン献立を予定しています。秋の収穫をお祝いするお祭りです。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児455kcal・以上児551kcal
たんぱく質	未満児18.7g・以上児22.6g
脂質	未満児15.0g・以上児17.4g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

**torinoki
kujira**
MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.