



予定献立表

★10月の旬★

かぼちゃ・里芋・さつまいも・じゃがいも・かぶ・チンゲン菜・きのこ類・鮭・さば・さんま・柿・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	460	17.4	14.8	1.6
3～5歳児	495	18.5	16.0	1.9

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡ クラッカー・飲むヨーグルト #REF! 炒り豆腐 #REF! 大根となめこの赤だし	♡ 昆布・牛乳 麦ごはん 魚のムニエル ブロッコリーサラダ かぶのスープ	♡ せんべい・牛乳 ごはん 鶏肉の筑前煮 千切り野菜のサラダ 玉ねぎとしめじの味噌汁	♡ いもけんぴ・牛乳 手作りパン ブラウンシチュー フレンチサラダ 果物	♡
	☆ きなこサンド・牛乳	☆ 大学芋・牛乳	☆ ブルーベリーショートブレッド・牛乳	☆ わかめごはん・牛乳	☆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ バナナ・牛乳 黒米ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 納豆和え 青菜とたまねぎの味噌汁・果物	♡ クラッカー・飲むヨーグルト かきたまうどん キャベツとハムのカレー炒め 果物	♡ 昆布・牛乳 麦ごはん 魚のごま味噌焼き 水菜と油揚げのお浸し チンゲン菜とえのきのすまし汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き ひじきとツナのサラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	♡ いもけんぴ・牛乳 手作りパン 豆乳スープ にんじんサラダ 果物	♡
☆ 大根もち・牛乳	☆ セサミスコーン・牛乳	☆ ビーフン・牛乳	☆ フルーツケーキ・牛乳	☆ 新米おにぎり	☆
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡	♡ クラッカー・飲むヨーグルト お弁当の日	♡ 昆布・牛乳 麦ごはん 魚の照り焼き ほうれん草とにんじんの煮浸し えのきとわかめの味噌汁	♡ ビスケット・牛乳 牛肉とごぼうのそぼろごはん 野菜のごま和え 里芋とにんじんの味噌汁 果物	♡ いもけんぴ・牛乳 手作りパン ビーンズスープ マカロニサラダ チーズ	♡
☆	☆ ひき肉とポテトのグラタン	☆ プリン	☆ カレーポップコーン・牛乳	☆ 中華おこわ・牛乳	☆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) 誕生会	26日(土)
♡ バナナ・牛乳 黒米ごはん しらすと青菜の厚焼きたまご 切り干し大根の中華サラダ キャベツの味噌汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト ミートソーススパゲティ ごまだれサラダ 白菜スープ 果物	♡ 昆布・牛乳 麦ごはん 煮魚 大根ときゅうりの塩昆布和え 豆腐とみつばのすまし汁	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 肉じゃが 3色なます 白菜とえのきの味噌汁	♡ いもけんぴ・牛乳 大豆キーマカレー ヨーグルトドレッシングサラダ セロリスープ 果物	♡
☆ みかんゼリー・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆ さつまいものガレット・牛乳	☆ おでん	☆ 米粉カステラ・牛乳	☆
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
♡ バナナ・牛乳 黒米ごはん 肉豆腐 キャベツのじゃこ和え きのこのすまし汁	♡ クラッカー・飲むヨーグルト 焼肉丼 春雨サラダ 青菜とお麩の味噌汁 果物	♡ 昆布・牛乳 ごはん 魚のステーキソースがけ 4つのみどりのサラダ 卵しいたけの中華スープ	♡ ビスケット・牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁		
☆ チヂミ風おやき・牛乳	☆ パスタ・牛乳	☆ にんじんポッキー・牛乳	☆ 中華あんまん・牛乳		

◆ファミリーデー：7日～11日
◆誕生会：25日

しっかり噛もう



園では『噛む』ことを大事にしています。
食材は小さく切りすぎず、噛みちぎったり、よく噛めるように考えています。
まだ噛むことが苦手な小さい子には午前のおやつに、にぼし、昆布、芋けんぴなど
噛む工夫ができるおやつを提供します。ご家庭でも『ちゃんと噛んでいるかな?』と気にしてみてください。



