

# 10月予定献立表

発行日：令和2年9月30日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ							1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳
昼食							ご飯 わかめ汁 豚肉のしょうが焼き トマトの和え物		【にじ組 遠足】 ご飯 味噌汁 筑前煮 キャベツの香りづけ		ベーコンピラフ コンソメスープ かぼちゃのサラダ	
午後おやつ							牛乳・ドーナツ		お茶・りんごゼリー		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	5	牛乳	6	牛乳	7	グレープジュース	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳
昼食	ご飯 チンゲン菜のスープ 魚のステーキソースがけ ほうれん草のおかか和え		【体育指導】 カレーライス マカロニサラダ キウイフルーツ		キャロットパン 豆乳スープ ミートオムレツ 胡瓜のフレンチサラダ		栗入りきのおこわ すまし汁 白身魚の塩焼き もやしの彩り和え		ご飯 野菜スープ 鶏肉の香味揚げ キャベツのゆかり和え		ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 大豆とひじきのサラダ	
午後おやつ	牛乳・ピザ風ポテト		お茶・ブルーベリーヨーグルト		お茶・鮭おにぎり		牛乳・麩のラスク		牛乳・いちご食パン		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	12	牛乳	13	牛乳	14	アップルジュース	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏すき 小松菜のサラダ		ご飯 すまし汁 さわらの西京焼き 白菜の和え物 みかん		きのこスパゲティ トマトスープ 三色サラダ		ご飯 ハムと白菜のスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ		ご飯 味噌汁 白身魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え		回鍋肉丼 すまし汁 胡瓜とコーンのサラダ	
午後おやつ	牛乳・フレンチトースト		牛乳・バームクーヘン		お茶・五平餅		牛乳・小松菜蒸しパン		牛乳・フライドポテト		牛乳・ビスケット	
午前おやつ	19	牛乳	20	牛乳	21	豆乳	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳
昼食	【食育の日 九州地方】 ご飯 五目汁 チキン南蛮 ピーマンのツナ和え		【そら・くじら組 いも掘り】 マーボー丼 中華スープ 華風サラダ		ご飯 味噌汁 さばの煮付け ポテトサラダ 梨		ご飯 すまし汁 白身魚の和風あんかけ 干草和え		【誕生日会】 カレーピラフ 春雨スープ コロケ 梅ドレッシングサラダ		ご飯 さつまいもの味噌汁 肉野菜炒め バナナ	
午後おやつ	牛乳・野菜カステラ		お茶・フルーチェ		牛乳・きなこマカロニ		牛乳・ボンデケーキ		牛乳・チーズケーキ		牛乳・サブレ	
午前おやつ	26	牛乳	27	牛乳	28	野菜ジュース	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏もも肉のつけ焼き 大豆のころころサラダ 柿		ご飯 すまし汁 あじフライ 春雨サラダ		鶏そぼろラーメン 大根とハムの和え物 バナナ		ご飯 きのこスープ 鶏肉とコーンの炒め物 もやしとツナのごま和え		【ハロウィン】 ロールパン クリームシチュー 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ		ご飯 すまし汁 豚肉となすの味噌炒め りんご	
午後おやつ	牛乳・クッキー		牛乳・スイートポテト		お茶・昆布おにぎり		牛乳・ずんだ蒸しパン		牛乳・かぼちゃマフィン		牛乳・せんべい	

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー 586kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.9g 乳児 エネルギー 487kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.8g