

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	スキムミルク	2	麦茶	3	牛乳	4	スキムミルク	5	麦茶
昼食			御飯、みそ汁(ほうれん草・油揚げ)、とんかつ、五目納豆、梨		御飯(押麦)、みそ汁(なめこ・長ねぎ)、あじの塩こうじ焼き、肉じゃが		御飯、みそ汁(白菜・豆腐)、 ポークケチャップ 、コールスローサラダ		御飯、みそ汁(さつまいも・しめじ)、さんまの塩焼き、キャベツときゅうりの浅漬け		ハヤシライス、オレンジ、野菜ジュース	
午後			芋まんじゅう、牛乳		ぶどうゼリー、カルシウムせんべい		バナナ、クラッカー、牛乳		マーブル蒸しパン、牛乳		米粉スイーツ、牛乳	
午前	7	牛乳	8	スキムミルク	9	麦茶	10	牛乳	11	スキムミルク	12	麦茶
昼食	キッズピビンバ、きのこスープ、お豆とさつま芋のサラダ		御飯、ふりかけ、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		ミートソース スパゲティ 、コンソメスープ、青りんごゼリー		御飯、みそ汁(高野豆腐・たまねぎ)、鶏肉の治部煮、ほうれん草のなめ茸和え、オレンジ		御飯(玄米)、みそ汁(長ねぎ・麩)、鯖の塩焼き、キャベツの塩昆布和え		ブルコギ丼、中華スープ、バナナ	
午後	コーンとウィンナーの蒸しパン、牛乳		りんご、ビスケット、牛乳		ガーリックトースト、牛乳		ふかし芋、牛乳		いちごのスティックケーキ、牛乳		ビスケット、牛乳	
午前	14		15	スキムミルク	16	麦茶	17	牛乳	18	スキムミルク	19	麦茶
昼食	 スポーツの日		栗御飯、すまし汁(えのき・豆腐)、うさぎハンバーグ、(添)ゆでブロッコリー、ちくわときゅうりの青のりマヨサラダ		チキンライス、ポトフ、豆乳プリン		焼きそば、中華スープ、しゅうまい		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		パン、ポトフ、ミートボール、まめびよ	
午後			お月見デザート(梨ゼリー)、お月様スイーツポテト		米粉スイーツ、牛乳		たぬきおにぎり、麦茶		お麩の青のり焼き、牛乳		豆乳ブラマンジェ、せんべい	
午前	21	牛乳	22	スキムミルク	23	麦茶	24	牛乳	25	スキムミルク	26	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		御飯(玄米)、みそ汁(しめじ・玉ねぎ)、鮭の竜田揚げ、コールスローサラダ		醤油 ラーメン 、焼き ぎょうざ 、オレンジ		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		御飯、みそ汁(じゃが芋・厚揚げ)、バーベキューチキン、わかめサラダ、柿		マーボー豆腐丼、わかめスープ、ゼリー	
午後	豆腐パン(いちごジャム添え)、牛乳		秋の実りケーキ、牛乳		きのこ御飯おにぎり、麦茶		わかめうどん、麦茶		黒糖蒸しパン、牛乳		米粉スイーツ、牛乳	
午前	28	牛乳	29	スキムミルク	30	麦茶	31	牛乳	10月31日はハロウィンにちなんだ献立を提供します。 			
昼食	御飯、みそ汁(切干大根・もやし)、焼き栗コロッケ、ひじきと豆のサラダ		御飯、すまし汁(まいたけ・豆腐)、さわらの西京焼き、コーンフレークのパリパリサラダ、りんご		御飯(押麦)、ふりかけ、みそ汁(なめこ・わかめ)、鶏肉の照り焼き、白菜のおかか和え		ハロウィンハンバーグ カレー 、かぼちゃサラダ、パンキンパロア					
午後	ミニたいやき、おやつ昆布(以上児)、牛乳		青のりおにぎり、麦茶		フライドポテト、牛乳		ハロウィンケーキ、牛乳					

今月のお誕生日リクエストメニュー



★星組

さん(7日) **カレーライス**、ゼリープリン系、種類

※太陽組

さん(4日) スイカ、**ギョウザ**、うどん
 さん(6日) **玉ねぎ料理**、ピーマンと肉を炒めた料理
 なす料理

〇月組

さん(15日) **ポテト**、納豆ごはん、ギョーザ
 さん(20日) スイカ、ピーマンの肉詰め、**ひじき**

さん(10日) ラーメン、しゅうまい、**バナナ**
 さん(15日) ラーメン、**から揚げ**、チョコクッキー
 さん(20日) フライドポテト、**スパゲティミートソース**、プリン
 さん(24日) レモンケーキ、**ぎょうざ**、**ラーメン**
 さん(27日) チョコパン、アイス、**焼きそば**
 さん(29日) ラーメン、もやしナムル、**りんご**

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	441	17.2	13.5	222	1.3
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	540	19.6	16.6	202	1.5
	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。