



10がつのこんだてひょう



いかわこどもえん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	日	1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ	10月の予定栄養摂取量	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼	エネルギー 392kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.7 g	鯖の塩焼き 切干大根とベーコンのガーリック炒め 肉団子と野菜のスープ・パイナップル	ミートオムレツ ほうれん草とひじきのナムル 味噌汁・バナナ	スコップコロッケ ラタトゥユ 味噌汁・オレンジ	赤魚の西京焼き 刻み昆布の煮物 豆腐と卵のふわふわスープ・りんご	五目ごはん 味噌汁 バナナ
午後おやつ		牛乳・バナナスティックパン	ほうじ茶・豚肉と生姜のご飯	ジョア・ホットケーキ	ヨーグルト・ホームパイ	
夕食のおすすめ		ドライカレー	魚のねぎ味噌焼き	チンジャオロース	きのこハンバーグ	
	7日	8日	9日	10日 (総合避難訓練)	11日	12日
午前おやつ	ヨーグルト	幼児牛乳・お菓子	ヨーグルト	幼児牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	 希望保育 (お弁当&おやつ) 
お昼	ごぼうの味噌煮 納豆サラダ すまし汁・バナナ	厚揚げの味噌炒め 蒸し焼売 五目中華スープ・パイナップル	麻婆高野豆腐 わかめスープ オレンジ	鮭の塩焼き 豚汁 めんこちゃんゼリー	豆腐ひじきハンバーグ 南瓜のバター煮 味噌汁・りんご	
午後おやつ	牛乳・がんづき	ジョア・焼き鬼まんじゅう	牛乳・ナポリタン	野菜ジュース・米粉マフィン	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	鶏肉の照り焼き	きのこご飯	ちくわの磯辺揚げ	焼きそば	たらのマヨネーズ焼き	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ	 スポーツの日	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	野菜ジュース・お菓子	 以上児親子バス遠足・ 未満児午前保育 (お弁当&おやつ) 
お昼		鶏肉の梅はちみつ焼き 白菜とツナの煮びたし 根菜味噌汁・オレンジ	たらの白菜あんかけ 里芋と厚揚げの煮物 なめこ味噌汁・りんご	さんまのすり身バーグ 大根サラダ 味噌汁・パイナップル	生揚げのカレーそば煮 田舎汁 バナナ	
午後おやつ		ジョア・ココアワッフル	牛乳・チーズトースト	豆乳・南瓜ケーキ	ゼリー・せんべい	
夕食のおすすめ		オムライス	和風パスタ	ささみの梅しそ揚げ	豚肉と白菜の重ね蒸し	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	 希望保育 (お弁当&おやつ) 
お昼	豆腐入りいが蒸し 野菜の甘煮 味噌汁・オレンジ	肉じゃが 五目納豆 味噌汁・バナナ	春巻き 春雨サラダ 八宝菜・パイナップル	タンドリーチキン ひじきの煮物 味噌汁・りんご	ちくわの磯辺揚げ 中華風和え物 ポトフ・オレンジ	
午後おやつ	牛乳・ソーセージパン	ジョア・味噌蒸しパン	ほうじ茶・こぎつねおにぎり	牛乳・焼きうどん	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	大根のそばろ煮	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉の生姜焼き	親子丼	さんまの塩焼き	
	28日	29日	30日	31日 (誕生会)	日	日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・バナナ	麦茶・お菓子	  おしらせ	
お昼	肉豆腐 ウインナーソテー 味噌汁・バナナ	鶏むね酢鶏 切干大根サラダ かき卵スープ・りんご	味噌おでん キャベツのゆかり和え すまし汁・パイナップル	ホットドック ハロウィンシチュー コーンサラダ・ピーチゼリー		
午後おやつ	牛乳・スティックパン	ジョア・ツナマヨコーントースト	牛乳・スイートポテト	オレンジジュース・手作りポップコーン		
夕食のおすすめ	カレーライス	煮魚	具たくさんラーメン	野菜炒め		

※31日(木)は誕生会です。3歳以上児さんにもスプーンがつくので何も持ってこなくて良いです。
 ※都合により献立が変更になる事があります。