



10月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | |
|---|----|-----|---|-------------|
| Y | 1 | 火 | アメリカンコーンスープ・ハンバーグ・付け合わせ・なし | スイートポテト・麦茶 |
| | 2 | 水 | けんちん汁・さんまのカレー焼き・キャベツとカニカマの和え物・オレンジ | カステラ・牛乳 |
| | 3 | 木 | コンソメスープ・鶏ロール・ランチョンパスタ・りんご | オレンジケーキ・牛乳 |
| | 4 | 金 | 五目マーボー豆腐・棒棒鶏(バンバンジー)・ゼリー | たこ焼き・牛乳 |
| | 5 | 土 | きつねうどん・バナナ・牛乳 | |
| | 7 | 月 | 親子煮・野菜のなめたけ和え・ヨーグルト | せんべい・牛乳 |
| Y | 8 | 火 | さんまのすり身汁・野菜コロッケ・ひじきの炒煮・ゼリー | ドーナツ・牛乳 |
| | 9 | 水 | 肉団子と白菜のスープ・きのこスパゲッティ・ヨーグルト | キッシュ・麦茶 |
| | 10 | 木 | 秋の遠足  | マーラーカオ・牛乳 |
| | 11 | 金 | カレーシチュー・フルーツヨーグルト | クッキー・牛乳 |
| | 15 | 火 | 四川風スープ・肉団子・カミカミサラダ・ゼリー | せんべい・牛乳 |
| 誕 | 16 | 水 | きのこご飯・たまご豆腐のすまし汁・エビマヨ・グリーンサラダ・アイス | デコドーナツ・牛乳 |
| | 17 | 木 | なめこ汁・赤魚煮・ほうれん草とひじきの白和え・ゼリー | クッキー・牛乳 |
| | 18 | 金 | いものこ汁・煮豆・みかん | シナモントースト・牛乳 |
| | 19 | 土 | 焼きそば・バナナ・牛乳 | |
| | 21 | 月 | キムチ鍋風・マカロニサラダ・ゼリー | だんご・牛乳 |
| | 23 | 水 | コンソメスープ・魚ときのこのバターしょうゆ焼き・茹で野菜・オレンジ | メープルトースト・牛乳 |
| | 24 | 木 | 納豆汁・鶏肉のしょうが焼き・バンサンスー・ヨーグルト | フルーツサンド・麦茶 |
| | 25 | 金 | カレーうどん・りんごサラダ・ゼリー | ビスケット・牛乳 |
| | 28 | 月 | すいとん汁・みそおでん・ヨーグルト | ロールケーキ・牛乳 |
| Y | 29 | 火 | パンプキンシチュー・ウィンナー・野菜のナムル・ゼリー | パンプキンケーキ・牛乳 |
| | 30 | 水 | ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・りんご | せんべい・枝豆・牛乳 |
| | 31 | 木 | 小松菜と大根のみそ汁・ちくわの磯辺焼き・ひじきサラダ・ヨーグルト | チーズフランス・牛乳 |


10月予定栄養摂取量 エネルギー450kcal 蛋白質21.0g 脂質18.1g 塩分2.2g

10月の行事予定

10日(木) 秋の遠足



※お家からのお弁当をお願いします😊

16日(水) お誕生会 

※お家からのご飯はいりませんよ

18日(木) おにぎりの日

※お家からのおにぎりをお願いします😊

1・8・29日ヤッホークラブです。おたのしみに(^_^)





10月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳未満児

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | おやつ |
|----|----|-------|--|-------------|
| 1 | 火 | せんべい | ご飯・アメリカンコンスープ・ハンバーグ・付け合わせ・なし | スイートポテト・麦茶 |
| 2 | 水 | ポーロ | ご飯・けんちん汁・さんまのカレー焼き・キャベツとカニカマの和え物・オレンジ | カステラ・牛乳 |
| 3 | 木 | ビスケット | ご飯・コンソメスープ・鶏ロール・ランチョンパスタ・りんご | オレンジケーキ・牛乳 |
| 4 | 金 | ウエハース | ご飯・五目マーボー豆腐・棒棒鶏(バンバンジー)・ゼリー | たこ焼き・牛乳 |
| 5 | 土 | ポーロ | きつねうどん・バナナ・牛乳 | |
| 7 | 月 | ビスケット | ご飯・親子煮・野菜のなめたけ和え・ヨーグルト | せんべい・牛乳 |
| 8 | 火 | 豆乳 | ご飯・さんまのすり身汁・野菜コロッケ・ひじきの炒煮・ゼリー | ドーナツ・牛乳 |
| 9 | 水 | バナナ | ご飯・肉団子と白菜のスープ・きのこスパゲッティ・ヨーグルト | キッシュ・麦茶 |
| 10 | 木 | ポーロ | 秋の遠足  | マラーカオ・牛乳 |
| 11 | 金 | バナナ | ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト | クッキー・牛乳 |
| 15 | 火 | ビスケット | ご飯・四川風スープ・肉団子・カミカミサラダ・ゼリー | せんべい・牛乳 |
| 16 | 水 | 豆乳 | きのご飯・たまご豆腐のすまし汁・エビマヨ・グリーンサラダ・アイス | デコドーナツ・牛乳 |
| 17 | 木 | ポーロ | ご飯・なめこ汁・赤魚煮・ほうれん草とひじきの白和え・ゼリー | クッキー・牛乳 |
| 18 | 金 | せんべい | ご飯・いものこ汁・煮豆・みかん | シナモントースト・牛乳 |
| 19 | 土 | ウエハース | 焼きそば・バナナ・牛乳 | |
| 21 | 月 | ビスケット | ご飯・キムチ鍋風・マカロニサラダ・ゼリー | ミニパン・牛乳 |
| 23 | 水 | バナナ | ご飯・コンソメスープ・魚ときのこのバターしょうゆ焼き・茹で野菜・オレンジ | メープルトースト・牛乳 |
| 24 | 木 | せんべい | ご飯・納豆汁・鶏肉のしょうが焼き・バンサンスー・ヨーグルト | フルーツサンド・麦茶 |
| 25 | 金 | 豆乳 | ご飯・カレーうどん・りんごサラダ・ゼリー | ビスケット・牛乳 |
| 28 | 月 | ポーロ | ご飯・すいとん汁・みそおでん・ヨーグルト | ロールケーキ・牛乳 |
| 29 | 火 | バナナ | ご飯・パンプキンシチュー・ウィンナー・野菜のナムル・ゼリー | パンプキンケーキ・牛乳 |
| 30 | 水 | ビスケット | ご飯・ほうれん草と豆腐のスープ・肉じゃが・りんご | せんべい・牛乳 |
| 31 | 木 | ウエハース | ご飯・小松菜と大根のみそ汁・ちくわの磯辺焼き・ひじきサラダ・ヨーグルト | チーズフランス・牛乳 |

10月予定栄養摂取量 エネルギー520kcal 蛋白質20.1g 脂質16.2g 塩分1.8g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

