



# 10月よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ニラ玉スープ ウィンナー 満月さつま芋と 人参うさぎ ゼリー だんご・牛乳	すいとん汁 肉じゃが オレンジ せんべい・枝豆・牛乳	ナポリタン バナナ 牛乳
5	6 ヤッホークラブ	7	8 おにぎりの日	9	10
豚汁 野菜のなめたけ和え ヨーグルト ビスケット・牛乳	白菜と肉団子のスープ 五色納豆 フレープフルーツ フルーツサンド・麦茶	みそ汁 豚バラ肉と大根の煮物 わかめの酢の物 ゼリー せんべい・牛乳	いものこ汁 煮豆 りんご ウィンナーサンド・牛乳	なめこ汁 鮭のバターしょうゆ焼き 小松菜と竹輪の和え物 オレンジ スティックパン・牛乳	希望保育 
12	13 ヤッホークラブ	14	15	16	17
カレーシチュー フルーツヨーグルト カステラ・牛乳	ほうれん草と豆腐のスープ グリルドチキン ニラともやしのナムル ゼリー チーズフランス・牛乳	秋の遠足 マーラーカオ・牛乳	まいたけ汁 赤魚煮 ひじきとがんもの炒煮 オレンジ メープルトースト・牛乳	四川風スープ 肉団子 キャベツとツナの和え物 ヨーグルト ビスケット・牛乳	パン バナナ 牛乳
19	20	21 お誕生会	22	23	24
キムチ鍋風 マカロニサラダ グレープフルーツ せんべい・牛乳	コーンポタージュスープ ハンバーグ 付け合わせ ヨーグルト キッシュ・麦茶	さつま芋ご飯 卵豆腐のすまし汁 さんまのカレー焼き 切干大根のごま和え アイス デコドーナツ・牛乳	ミネストローネスープ 鶏のチーズ焼き グリーンサラダ オレンジ バームクーヘン・牛乳	カレーうどん りんごサラダ ゼリー ビスケット・牛乳	希望保育 
26	27 ヤッホークラブ	28	29 ハロウィン🎃	30	31
五目マーボー豆腐 バンバンジー グレープフルーツ ロールケーキ・牛乳	納豆汁 ハムカツ 野菜きんぴら ゼリー シナモントースト・牛乳	親子煮 ランチョンパスタ オレンジ せんべい・牛乳	パンプキンシチュー 魚肉ソーセージ焼き ひじきサラダ りんご パンプキンケーキ・牛乳	大根と厚揚げのみそ汁 野菜コロッケ ビーフン炒め ゼリー クッキー・牛乳	うどん バナナ 牛乳

**10月の行事予定**

8日(木) おにぎりの日  
※お家からのおにぎりをお願いします。

15日(木) 秋の遠足  
※お家からのお弁当をお願いします。

21日(水) お誕生会🎂  
※お家からのごはんは  
いりませんよ

6、13、27日は  
ヤッホークラブです。  
お楽しみに♪

**10月の予定栄養摂取量**

エネルギー	445kcal
タンパク質	20.4g
脂質	18.0g
塩分	1.8g

# 10月よていこんだてひょう

たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
 <p><b>10月の予定栄養摂取量</b>                      エネルギー 549kcal                      タンパク質 21.0g                      脂質 17.7g                      塩分 1.7g</p>			せんべい	ビスケット	ウエハース
			ご飯 ニラ玉スープ ウィンナー 満月さつま芋と うさぎのグラッセ ゼリー	ご飯 すいとん汁 肉じゃが オレンジ	ナポリタン バナナ 牛乳
		ミニパン・牛乳	せんべい・牛乳		
5	6	7	8	9	10
ポーロ	豆乳	ウエハース	ビスケット	せんべい	希望保育
ご飯 豚汁 野菜のなめたけ和え ヨーグルト	ご飯 白菜と肉団子のスープ 五色納豆 グレープフルーツ	ご飯 みそ汁 豚バラ肉と大根の煮物 わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 いものこ汁 煮豆 りんご	ご飯 なめこ汁 鮭のバターしょうゆ焼き 小松菜と竹輪の和え物 オレンジ	
ビスケット・牛乳	フルーツサンド・麦茶	せんべい・牛乳	ウィンナーサンド・牛乳	スティックパン・牛乳	
12	13	14	15	16	17
ビスケット	チーズ	ポーロ	豆乳	せんべい	ウエハース
ご飯 カレーシチュー フルーツヨーグルト	ご飯 ほうれん草と豆腐のスープ グリルドチキン ニラともやしのナムル ゼリー	秋の遠足	ご飯 まいたけ汁 赤魚煮 ひじきとがんもの炒煮 オレンジ	ご飯 四川風スープ 肉団子 キャベツとツナの和え物 ヨーグルト	パン バナナ 牛乳
カステラ・牛乳	チーズフランス・牛乳	マーラーカオ・牛乳	メープルトースト・牛乳	ビスケット・牛乳	
19	20	21	22	23	24
ポーロ	せんべい	豆乳	ビスケット	バナナ	希望保育
ご飯 キムチ鍋風 マカロニサラダ グレープフルーツ	ご飯 コーンポタージュスープ ハンバーグ 付け合わせ ヨーグルト	さつま芋ご飯 卵豆腐のすまし汁 さんまのカレー焼き ごま和え アイス	ご飯 ミネストローネスープ 鶏のチーズ焼き グリーンサラダ オレンジ	ご飯 カレーうどん りんごサラダ ゼリー	
せんべい・牛乳	キッシュ・麦茶	デコドーナツ・牛乳	バームクーヘン・牛乳	ビスケット・牛乳	
26	27	28	29	30	31
豆乳	ポーロ	チーズ	ビスケット	せんべい	ウエハース
ご飯 五目マーボー豆腐 バンバンジー グレープフルーツ	ご飯 納豆汁 ハムカツ 野菜きんぴら ゼリー	ご飯 親子煮 ランチョンパスタ オレンジ	ご飯 パンプキンシチュー 魚肉ソーセージ焼き ひじきサラダ りんご	ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 野菜コロケ ビーフン炒め ゼリー	うどん バナナ 牛乳
ロールケーキ・牛乳	シナモントースト・牛乳	せんべい・牛乳	パンプキンケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	

