

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	4	5
	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	カレーシチュー フルーツヨーグルト	ニラ玉スープ ウィンナー 和え物 ゼリー	すいとん汁 肉じゃが オレンジ	やきそば ゼリー 牛乳
	クッキー・牛乳	カステラ・牛乳	ミニパン・牛乳	せんべい・牛乳	
7	8	9	10	11	12
			秋の遠足		
豚汁 野菜のなめたけ和え ヨーグルト	白菜と肉団子のスープ 五色納豆 オレンジ	みそ汁 豚バラ肉と大根の煮物 わかめの酢の物 ゼリー	※お家からのお弁当を お願いします	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	希望保育 
ビスケット・牛乳	フルーツサンド・麦茶	せんべい・牛乳	スティックパン・牛乳	ウィンナーサンド・牛乳	
14	15	16	17	18	19
		誕生会	おにぎりの日		
スポーツの日	ほうれん草と豆腐のスープ さんまのカレー焼き ごま和え ゼリー	栗ご飯 卵豆腐のすまし汁 グリルドチキン ニラともやしのナムル アイス	いものこ汁 りんご	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 ゼリー 牛乳
	なべ焼き・牛乳	イチゴショートケーキ風・牛乳	メープルトースト・牛乳	ビスケット・牛乳	
21	22	23	24	25	26
キムチ鍋風 マカロニサラダ オレンジ	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	まいたけ汁 赤魚煮 ひじきとがんもの炒煮 ゼリー	ミネストローネスープ 鶏のチーズ焼き 和え物 オレンジ	カレーマカロニ りんごサラダ ゼリー	希望保育 
せんべい・牛乳	お麩のラスク・麦茶	マーラーカオ・牛乳	バームクーヘン・牛乳	ビスケット・牛乳	
28	29	30	31	……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)誕生会 ※お家からのご飯はいりませんよ 17日(木)おにぎりの日 ※お家からのおにぎりをお願いします	
			ハロウィーン		
五目マーボー豆腐 バンバンジー オレンジ	納豆汁 ハムカツ 野菜きんぴら ゼリー	親子煮 ランチオンパスタ オレンジ	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		
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		



10月の予定栄養摂取量



エネルギー	549kcal
タンパク質	21.0g
脂質	17.7g
塩分	1.7g

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	4	5
	せんべい ご飯 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	豆乳 ご飯 カレーシチュー フルーツヨーグルト	せんべい ご飯 ニラ玉スープ ウィンナー 和え物 ゼリー	ビスケット ご飯 すいとん汁 肉じゃが オレンジ	ウエハース やきそば ゼリー 牛乳
	クッキー・牛乳	カステラ・牛乳	ミニパン・牛乳	せんべい・牛乳	
7	8	9	10	11	12
ポーロ ご飯 豚汁 野菜のなめたけ和え ヨーグルト	豆乳 ご飯 白菜と肉団子のスープ 五色納豆 オレンジ	ウエハース 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	ビスケット 秋の遠足 ※お家からのお弁当を お願いします	せんべい 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	希望保育 
ビスケット・牛乳	フルーツサンド・麦茶	せんべい・牛乳	スティックパン・牛乳	バターロール・牛乳	
14	15	16誕生会	17	18	19
スポーツの日	チーズ ご飯 ほうれん草と豆腐のスープ さんまのカレー焼き ごま和え ゼリー	豆乳 栗ご飯 卵豆腐のすまし汁 グリルドチキン ニラともやしのナムル アイス	ビスケット おにぎり いものこ汁 りんご	せんべい 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	ウエハース パン ゼリー 牛乳
	なべ焼き・牛乳	イチゴショートケーキ風・牛乳	メープルトースト・牛乳	ビスケット・牛乳	
21	22	23	24	25	26
ポーロ ご飯 キムチ鍋風 マカロニサラダ オレンジ	せんべい 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	ビスケット ご飯 まいたけ汁 赤魚煮 ひじきとがんもの炒煮 ゼリー	ポーロ ご飯 ミネストローネスープ 鶏のチーズ焼き 和え物 オレンジ	せんべい ご飯 カレーマカロニ りんごサラダ ゼリー	希望保育 
せんべい・牛乳	お麩のラスク・麦茶	マーラーカオ・牛乳	バームクーヘン・牛乳	ビスケット・牛乳	
28	29	30	31	 <div data-bbox="1157 1803 1540 2004" style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <p>10月の予定栄養摂取量</p> <p>エネルギー 549kcal タンパク質 21.0g 脂質 17.7g 塩分 1.7g</p> </div>	
豆乳 ご飯 五目マーボー豆腐 バンバンジー オレンジ	ポーロ ご飯 納豆汁 ハムカツ 野菜きんぴら ゼリー	チーズ ご飯 親子煮 ランチョンパスタ オレンジ	ビスケット 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		
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		

