




🍎 🍌 🍅 🍆 🍈 🍉 10月献立カレンダー 🍎 🍌 🍅 🍆 🍈 🍉

平磯保育園 給食室

※ ()内は三歳未満児の午前おやつ。

※ 日付に《 》が付いている日はスプーンを使う日です。スプーンを持たせて下さい。

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	1 カレイの煮魚 ほうれん草の和え物 さつま芋ご飯 大根のみそ汁 セサミトースト 牛乳 (ビスケット・牛乳)	2 ベーコンと豆腐の卵とじ キャベツの塩昆布和え ご飯 きのこのみそ汁 バナナケーキ 牛乳 (チーズ・麦茶)	《3》 チンジャオロース 春雨サラダ ご飯 玉ねぎのみそ汁 みかんヨーグルト するめ (せんべい・牛乳)	4 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え ご飯 具だくさん汁 ふかしさつま芋 牛乳 (クラッカー・牛乳)	《5》 チャーハン ワンタンスープ クッキー 牛乳 (ポーロ・牛乳)	6 
《7》 鮭ときのこの蒸し焼き コーンキャベツ ご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ和え するめ (せんべい・牛乳)	《8》 ドライカレー 小松菜の和え物 野菜ジュース	9 生揚げのみそ炒め 大コーンサラダ ご飯 人参のみそ汁	10 けんちんうどん さつま芋サラダ オレンジ	11 運動会予行練習 (お弁当の日) 	《12》 親子丼 さつま汁	13 
14 体育の日  体育の日	《15》 肉豆腐 しらす和え ご飯 長ねぎのみそ汁 ピーチヨーグルト するめ (クラッカー・牛乳)	16 きのこの麻婆春雨 ツナサラダ ご飯 油揚げのみそ汁 ココアブラウニー 牛乳 (チーズ・麦茶)	17 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え ご飯 けんちん汁 せんべい ぶどうジュース (ビスケット・牛乳)	《18》 タンドリーチキン キャベツサラダ ご飯 なめこのみそ汁 手作りプリン ウエハース (バナナ・牛乳)	19 運動会 	20 
21 豚肉のしょうが焼き 切干大根サラダ ご飯 五目汁 hamチーズホットケーキ 牛乳 (クッキー・牛乳)	22 即位礼正殿の儀 	《23》 なすとかぼちゃのチーズ焼き コーンサラダ バターロール オニオンスープ バナナヨーグルト するめ (クラッカー・牛乳)	24 かじきの照り焼き なめたけ和え わかめご飯 白菜のみそ汁 ロールケーキ 牛乳 (ビスケット・牛乳)	《25》 お誕生会 から揚げみぞれ和え ポテトサラダ ご飯 具だくさん汁・カルピスゼリー マカロニあべかわ 牛乳 (せんべい・牛乳)	《26》 カレーライス フルーツポンチ クッキー 牛乳 (ポーロ・牛乳)	27 
《28》 麻婆豆腐 もやしのナムル ご飯 かみなり汁 フルーツヨーグルト するめ (クラッカー・牛乳)	29 鱈の香味焼き ひじきの煮物 ご飯 なすのみそ汁 大学芋 牛乳 (チーズ・麦茶)	《30》 秋の味覚シチュー ブロッコリーサラダ ホテルパン 柿 せんべい 野菜ジュース (ウエハース・牛乳)	《31》 ハロウィン混ぜご飯 三色和え わかめのみそ汁 かぼちゃプリン ビスケット (バナナ・牛乳)	10月31日はハロウィンです。 保育園では、31日にハロウィン メニューを提供します。お楽 しみに！ 		

(10月分栄養価) 3歳以上児 熱量 524キロカロリー たんぱく質 20.8グラム
3歳未満児 熱量 467キロカロリー たんぱく質 18.0グラム

☆ お誕生会に招待されたご家族の方は、お手数ですがお箸・スプーンをお持ちください。
☆ 献立は変更になる場合もあります。ご了承ください。

