



10月予定献立

平成30年 10月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
1(交通安全教室) ドライカレー わかめスープ ウインナー 野菜サラダ グレープフルーツ	2(体操教室) ごはん かきたま汁 サワラの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜の磯和え オレンジ	3 ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 野菜炒め 青梗菜のマヨ和え キウイ	4(音体教室) 和風スープパゲティ 麦茶 たまご焼き 大根サラダ ヨーグルト	5 マーボー丼 もやしのスープ 春巻き ブロッコリーの中華和え バナナ	6 豚丼 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 パン缶
牛乳・幼児ビスケット 麦茶・パンナコッタ	麦茶・えびせん 牛乳・お麩のかりんとう	麦茶・チーズあられ 飲むヨーグルト・せんべい	麦茶・麩菓子 牛乳・マーブルケーキ	麦茶・クラッカー 牛乳・ピザトースト	牛乳・キャラメルコーン
8 (体育の日) 	9 ごはん すまし汁 ジャージャン豆腐 ひじきの煮物 春雨のサラダ 柿	10(英語教室) ホットドッグ シチュー 鶏肉のハニーマスタードソース フレンチサラダ バナナ	11 カレーうどん 麦茶 竹輪の磯辺揚げ コールスローサラダ オレンジ	12 ごはん すまし汁 鮭のごま味噌焼き かぼちゃの煮物 和風サラダ ヨーグルト	13(親子バス遠足) 
	麦茶・コーンスナック 牛乳・抹茶ドーナツ	牛乳・マンナ 麦茶・昆布おにぎり・煮干し	麦茶・たまごボーロ 飲むヨーグルト・プリッツ	麦茶・ぽんせん 牛乳・メープルクッキー	
15 三色丼 なめこ汁 野菜とがんもの煮物 キャベツのごま酢和え グレープフルーツ	16 ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 粉ふきいも オレンジ	17(芋ほり) ハヤシライス コンソメスープ ミニドッグ 海藻サラダ キウイ	18 切昆布ごはん すまし汁 レバーのスタミナ揚げ 野菜炒め 青梗菜のおかか和え バナナ	19(避難訓練) ごはん 味噌汁 サバのみぞれ煮 鶏肉と野菜の甘辛炒め じゃがいもとりんごのサラダ ヨーグルト	20 五目うま煮丼 コンソメスープ ミートボール 野菜サラダ もも缶
麦茶・チーズ 牛乳・チョコブラウニー	麦茶・プチダン 牛乳・お好み焼き	麦茶・ウエハース 牛乳・バームクーヘン	麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・はちみつレモンケーキ	牛乳・ビスコ 牛乳・スイートポテト	牛乳・ハーベスト
22 ごはん 中華コーンスープ 酢豚 切干大根のナムル 柿	23 黒糖パン ポトフ マカロニグラタン 野菜サラダ キウイ	24(誕生会) きのこごはん 紅白すまし汁 チキン南蛮・ミニトマト カラフルサラダ フルーツタルト	25 ごはん 納豆(ほうれん草・チーズ) 味噌汁 肉じゃが 野菜の金平 オレンジ	26(サッカー教室) 焼きうどん コンソメスープ たまご焼き 野菜サラダ バナナ	27 中華丼 青梗菜のスープ シューマイ もやしのナムル チェリー缶
麦茶・プチゼリー 牛乳・チジミ	麦茶・おととと 牛乳・マシュマロおこし	麦茶・たべっこ動物 飲むヨーグルト・かっぱえびせん	麦茶・野菜スナック 牛乳・ポップコーン	麦茶・ビーノ 牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・カルケット
29 味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト コールスローサラダ キウイ	30(音体教室) お弁当の日 	31 ごはん さつま汁 カジキのバーベキューソース ほうれん草のバター炒め オレンジ			
麦茶・プチダン 牛乳・ライスオムレツ	麦茶・かっぱえびせん 牛乳・せんべい	麦茶・とんがりコーン 牛乳・ヨーグルトバナナケーキ			

(1ヶ月の目標値 平日)
3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)
3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー
470kcal
580kcal

たんぱく質
17.0g
22.0g

脂肪
13.0g
17.0g

塩分
2.0g
2.4g



