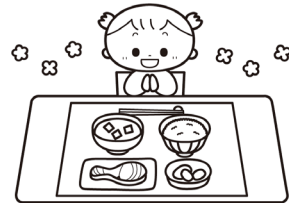




10月の献立

盛こども園



		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
【郷土料理】 ★さんまの さんが ★ゆべし		チャプスイ わかめサラダ オレンジ	〈完全給食〉 ソースカツ丼 ポテトサラダ 大根のみそ汁 ミニトマト	さばの味噌煮 お浸し すまし汁 ぶどう	干草卵焼き 春雨サラダ にらのみそ汁 りんご	〈お弁当の日〉
		麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ごまラスク	牛乳 フライドドック	牛乳 ポテトもち	
		407	586	453	441	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼食	鶏肉の照り焼き ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニトマト	五目納豆 フライドポテト かぶのサラダ ニラ玉汁	〈完全給食〉 玄米入りごはん 鮭の塩焼き れんこんきんぴら さつま汁・梨	カレー肉じゃが 小松菜のしらす和 わかめのみそ汁 りんご	さんまの炭火焼き 豚汁 オレンジ	〈希望保育〉
15時	麦茶 大学芋	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 ピザトースト	牛乳 きなこあめ	麦茶 お好み焼き	
kcal	333	446	643	637	394	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼食	《体育の日》	さわらのみそ焼き もやしと ほうれん草のナムル すまし汁 パイン缶	〈完全給食〉 栗ごはん・肉だんご ゆでブロッコリー 秋のなめこ汁 ゼリー	シチュー 小魚サラダ 梨	【郷土料理の日】 ★さんまのさんが いんげんの ごま和え けんちん汁 りんご	焼きそば 中華スープ
15時		牛乳 きなこだんご	牛乳 キャロットドーナツ	牛乳 スイートポテト	牛乳 ★ゆべし	麦茶 おかし
kcal		423	706	477	456	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ えのきのみそ汁 ミニトマト	《即位礼正殿 の儀》	〈完全給食〉 ビーフストロガフ シルバーサラダ ミニトマト ヨーグルト	ししゃもの甘露煮 酢の物 すいとん汁 りんご	五目煮豆 かぶのみそ汁 オレンジ	〈希望保育〉
15時	牛乳 りんごマフィン		牛乳 かりかりトースト	牛乳 干しいも	牛乳 がんづき	
kcal	492		769	503	456	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	～旬の食材～ ☆さんま ☆鮭 ☆さば ☆きのこと類 ☆くり ☆さつま芋 ☆ぶどう ☆りんご	
昼食	ポークピカタ 切干大根サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	鮭のホイル焼き 温野菜 キャベツのみそ汁 りんご	〈誕生会〉 〈ハロウィン〉 ケチャップライス かぼちゃサラダ からあげ おばけスープ・ぶどう	おでん コーンサラダ みかん		
15時	麦茶 みそもち	牛乳 どら焼き	牛乳 ハロウィンデザート	牛乳 ハロウィンクッキー		
kcal	399	449	666	510		

・献立は都合により変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。

・エネルギー(kcal)は、こども園で出している昼食とおやつの合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

※ 11日(金)は、さんまの炭火焼きの予定です。3歳以上児さんは、お弁当をおにぎりにして、持ってきてください。

※ 25日(金)は、3歳以上児さんとおにぎり作りをします。おはしのみ、持たせてください。