



令和4年度

10月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
昼食	旬の食材 さつまいも さといも きのこと さんま 鮭 さば 米 柿 梨 りんご 他					おにぎり うどん
15時						麦茶 せんべい
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き 酢の物 すまし汁 トマト	干草卵焼き キャベツの おかか和え なすのみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 さんまのかば焼き丼 のっぺい汁 バナナ	すき焼き風煮 ほうとう風 うどん汁 梨	酢豚 切干大根の ごまマヨ和え りんご	〈希望保育〉
15時	麦茶 かまもち	牛乳 きなこクッキー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい	牛乳 ひじきおにぎり	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	〈スポーツの日〉 	鮭の塩焼き ひじきサラダ すまし汁 バナナ	〈完全給食〉 炊き込みご飯 マカロニサラダ 豚汁 ミニゼリー	豆腐のつくね揚げ ブロッコリー 大根のみそ汁 オレンジ	〈さんまの日〉 さんまの炭火焼き いものこ汁 梨ゼリー	焼きそば わかめスープ
15時		麦茶 ヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 ふかし芋	牛乳 ミニあんぱん	麦茶 せんべい
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	豚肉の マーメイド焼 シルバーサラダ まいたけのみそ汁 トマト	かじきのみそ焼き 肉じゃが にらたま汁 オレンジ	〈完全給食〉 さつまいもご飯 五目煮豆 すまし汁 柿	鶏肉のから揚げ 中華サラダ ほうれん草の みそ汁 トマト	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	〈希望保育〉
15時	牛乳 りんご蒸しパン	麦茶 きのこうどん	牛乳 おからドーナツ	麦茶 きなこだんご	牛乳 ポテトもち	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	鶏肉の照り焼き きのこと 野菜のソテー かぼちゃのみそ汁	ぶり大根 鉄たっぶりサラダ バナナ	誕生会 〈完全給食〉 カレーピラフ コーンサラダ ハロウィンシチュー デザート	さばのみそ煮 ほうれん草のナムル わかめのすまし汁 柿	大豆サラダ ポトフ りんご	スパゲティ 野菜スープ
15時	麦茶 大学芋	牛乳 おからひねり	牛乳 おばけサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 若菜おにぎり	麦茶 せんべい
	31日(月)					
昼食	マカロニグラタン 白菜サラダ コンソメスープ					
15時	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	<p>魚を食べましょう</p> <p>秋はさんまや鮭など魚がおいしい季節で、新米にもよく合います。魚にはDHA・EPAなどオメガ3の不飽和脂肪酸が多く健康維持にかかせません。積極的に食べましょう。</p>				

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
 ・今月の平均栄養量は453kcal、1日の平均塩分量は2.1gです。