



# 10月の献立予定表 さくら保育園

園長印

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	月	牛乳	麦ごはん	煮込みハンバーグ かき卵スープ 果物(オレンジ)	麦茶 いちごブルーチェ
2	火	麦茶 チーズ	麦ごはん	納豆 大根のみそ汁 肉じゃが	牛乳 ひじきごはん
3	水	牛乳	麦ごはん	もろのレモンソース キャベツのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 カレーマカロニ
4	木	牛乳	麦ごはん	しゅうまい ほうれん草と白菜のおひたし 豚汁	牛乳 バナナケーキ
5	金	牛乳	麦ごはん	「わ食の日」鯖の竜田揚げ 小松菜のみそ汁 茎わかめの煮物	麦茶 せんべい
9	火	牛乳	麦ごはん	八宝菜 麩のすまし汁 さつまいもの煮つけ	牛乳 菜飯
10	水	牛乳	◎	ウイナーピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	ヨーグルト クラッカー
11	木	りんごジュース	麦ごはん	ドライカレー パンプキンサラダ 麦茶	牛乳 おかかおにぎり
12	金	牛乳	麦ごはん	筑前煮 白菜のみそ汁 果物(白桃缶・黄桃缶)	牛乳 ビスケット
15	月	飲むヨーグルト	麦ごはん	鶏つくね煮 にんじんグラッセ ほうれん草のすまし汁	牛乳 きなこ麩のラスク
16	火	牛乳	麦ごはん	チキンカレー さつまいものサラダ 麦茶	牛乳 やきそば
17	水	牛乳	麦ごはん	さんまのレモン煮 豚汁 りんごのサラダ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
18	木	牛乳	麦ごはん	ジャージャン豆腐 かんぴょうのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳 塩こんぶおにぎり
19	金	牛乳	◎	「十三夜」山菜栗おこわ のっぺ汁 キャベツと白菜のおかかあえ	麦茶 せんべい
22	月	牛乳	麦ごはん	白身魚の煮つけ キャベツとじゃがいものみそ汁 豆のサラダ	牛乳 カルピスホットケーキ
23	火	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐 卵入り中華スープ 果物(バナナ)	麦茶 赤飯 漬物
24	水	麦茶 チーズ	麦ごはん	イワシの生姜煮 みそけんちん汁 花野菜のごまあえ	牛乳 手作りオレンジゼリー
25	木	牛乳	麦ごはん	ロールキャベツ フルーツヨーグルト	牛乳 焼うどん
26	金	牛乳	麦ごはん	春巻 白菜のみそ汁 果物(みかん缶・パイナップル缶)	牛乳 せんべい
29	月	牛乳	麦ごはん	鯖の味噌煮 けんちん汁 果物(オレンジ)	牛乳 ホットケーキ
30	火	牛乳	麦ごはん	すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ふかし芋
31	水	りんごジュース	麦ごはん	白身魚のチーズ焼き 千切り野菜のスープ 果物(パイナップル缶)	麦茶 バームクーヘン

アレルギー除去 別油 代替食

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

## 給食だより

さわやかな、気持ちのよい季節となりました。  
スポーツや行楽・芸術・読書、山や海の幸、里の  
実りが楽しい秋です。  
おいしい給食を食べて、元気に活動できるといい  
ですね。



1食あたり  
平均栄養価

3～5歳  
(主食除く)

1～2歳  
(完全給食)

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩

380Kcal  
17.7g  
15.0g  
1.8g

500Kcal  
19.4g  
14.7g  
1.4g

10月27日(土曜日)は……

平成30年度 さくら保育園

