



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	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	火	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ かき卵スープ バナナ	麦茶 わかめと鮭のごはん	豚挽き肉 豆腐	パン粉	トマト缶 バナナ
2	水	オレンジジュース	胚芽米	酢豚 豆腐のスープ パイン缶	牛乳 きな粉の麩のラスク	豚肉 豆腐	揚げ油	たけのこ 人参
3	木	牛乳	胚芽米	鶏つくね煮 にんじんグラッセ すまし汁	牛乳 ピザトースト	鶏ひき肉 卵	バター	ほうれん草 わかめ
4	金	牛乳	胚芽米	生揚げの五目煮 卵とじ汁 みかん缶	牛乳 星食べよ	生揚げ 卵	じゃがいも	小松菜 人参
7	月	飲むヨーグルト	胚芽米	「わ食の日」 竜田揚げ みそ汁 茎わかめの煮物	牛乳 バナナ	油揚げ アジ	砂糖 片栗粉	大根 キャベツ
8	火	牛乳	胚芽米	チキンカレー さつまいものサラダ 麦茶	牛乳 おかかごはん	鶏肉	さつまいも じゃがいも	玉ねぎ にんじん
9	水	牛乳	◎	「十三夜」 山菜おこわ のっぺ汁 おかかあえ	麦茶 手作りオレンジゼリー	油揚げ	里芋	大根 にんじん
10	木	麦茶 チーズ	胚芽米	豆腐の落とし揚げ みそ汁 麩入り酢の物	牛乳 さつま芋蒸しパン	豆腐 油揚げ	山芋 麩	きゅうり なす
11	金	牛乳	胚芽米	サバの煮つけ みそ汁 豆のサラダ	牛乳 チョイス	サバ	じゃがいも	トマト みかん缶
15	火	リンゴジュース	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ 黄桃缶	麦茶 赤飯 漬物	豚ひき肉 卵 豆腐	片栗粉 ごま油	キャベツ わかめ
16	水	牛乳	胚芽米	たらのカレーソテー 千切り野菜のスープ 大豆の甘煮	牛乳 ほうれん草ホットケーキ	大豆 たら	ホットケーキ サラダ油	しめじ キャベツ
17	木	牛乳	胚芽米	ロールキャベツ フルーツヨーグルト	麦茶 ナポリタン	豚ひき肉 ヨーグルト	米 スパゲティ	みかん缶 バナナ
18	金	牛乳	胚芽米	ジャージャン豆腐 みそ汁 バナナ	牛乳 ミニたい焼き	生揚げ 豚小間	片栗粉 サラダ油	小松菜 たけのこ
21	月	牛乳	胚芽米	納豆 みそ汁 肉じゃが	麦茶 手作りプリン	納豆 豚肉	じゃがいも 砂糖	大根 いんげん
23	水	オレンジジュース	胚芽米	ホキのチーズ焼き 千切り野菜のスープ パイン缶	牛乳 フライドポテト	ホキ チーズ	じゃがいも	玉ねぎ ピーマン
24	木	牛乳	胚芽米	しゅうまい 豚汁 おひたし	牛乳 わかめと青菜のおにぎり	豆腐 豚ひき肉	じゃがいも	キャベツ 大根
25	金	飲むヨーグルト	胚芽米	もろのレモンソース かんぴょうのスープ オレンジ	牛乳 Caウエハース	もろ	サラダ油	トマト オレンジ
28	月	牛乳	胚芽米	豚肉のバーベキューソース すまし汁 みかん缶	麦茶 蒸し芋	豚肉	砂糖	小松菜 りんご
29	火	麦茶 チーズ	胚芽米	ドライカレー フレンチサラダ 麦茶	牛乳 りんごケーキ	豚肉	小麦粉 サラダ油	きゅうり キャベツ
30	水	牛乳	◎	ウインナーピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ 麦茶	牛乳 バームクーヘン	ウインナー 鶏肉	じゃがいも マヨネーズ	プロッコリー にんじん
31	木	牛乳	胚芽米	ししゃもフライ みそ汁 ひじきの炒め煮	麦茶 お好み焼き	ししゃも	さつま芋	ひじき キャベツ

◎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!

さわやかな気持ちのよい季節となりました。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。旬の食材は栄養も豊富です。

実りの秋である10月は「とちぎ食育推進月間」です



1食当たり
平均栄養価

3~5歳
(主食除く)

1~2歳
(完全給食)

エネルギー	361Kcal	541Kcal
たんぱく質	15.2g	15.3g
脂質	13.4g	12.2g
食塩	1.9g	1.6g

10月5日(土)は・・・?

さくら保育園 運動会

羽川小学校 校庭にて AM8:30~PM12:30

*雨天時 羽川小学校体育館にて開催いたします。

