

# 10月分給食予定献立表

4年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉豆腐 じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ	せんべい ジュース
2	日				
3	月	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ 青菜のすまし汁 なし	マドレーヌ 牛乳
4	火	ヨーグルト	パン	タンドリーチキン 豆乳スープ バナナ 牛乳	五目ごはん お茶
5	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	ウエハース バナナ 牛乳
6	木	ゼリー	うどん	さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 かき	五平もち お茶
7	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ りんご	栗蒸しパン 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉と大豆の煮物 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月			<b>スポーツの日</b>	
11	火	ヨーグルト	ごはん	豆腐のあんかけ けんちん汁 バナナ	鮭のりごはん お茶
12	水	せんべい	ごはん	おから炒り かきたま汁 オレンジ	カステラ 牛乳
13	木	ゼリー	うどん	さばのごま焼き 白菜の炒り煮 かき	フルーツヨーグルト ラスク
14	金	ジュース	ごはん	大根のそぼろ煮 豚汁 りんご	スイートポテト 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
16	日				
17	月	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ 青菜のすまし汁 なし	クロワッサン 牛乳
18	火	ヨーグルト	パン	タンドリーチキン 豆乳スープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
19	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	あずきトースト 牛乳
20	木	ゼリー	うどん	さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 かき	ドリア お茶
21	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ りんご	スイートパンプキン 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉と大豆の煮物 石狩汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日				
24	月	せんべい	ごはん	豆腐のあんかけ けんちん汁 なし	焼きいも 牛乳
25	火	ヨーグルト	パン	卵焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
26	水	せんべい	ごはん	おから炒り かきたま汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
27	木	ゼリー	うどん	さばのごま焼き 白菜の炒り煮 かき	きなこだんご 牛乳
28	金	ジュース	ごはん	大根のそぼろ煮 豚汁 りんご	クラッカー ゼリー
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
30	日				
31	月	せんべい	ごはん	えびの中華煮 のり汁 なし	かぼちゃケーキ 牛乳

## 今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	528	20.4	16.0	1.5
3才以上児	616	23.8	19.4	1.6

## 食育活動

- 14日 スイートポテト作り カシオペア座(オレンジ・ホワイテ)  
21日 スイートパンプキン作り アンドロメダ座組









