10月の献立表

朝おやつ　おやつ

1日(木)・28日(水)

クラッカー・麦茶
麻婆丼
ほうれん草ともやしのナムル
わかめスープ・オレンジ
シュガードーナツ・牛乳

2日(金)・26日(月)

ビスケット・麦茶
ごはん・鶏のさっぱり煮
いろいろきんぴら・ナスの味噌汁
梨
ソース焼きそば・麦茶

5日・19日(月)

クッキー・麦茶
れんこんハンバーグ・ごはん
ブロッコリーのおかか和え
かぶとしめじのスープ・ぶどう
じゃこトースト・牛乳

6日・20日（火）

小魚せんべい・麦茶
きのこごはん・炒めなます
鮭の塩麹焼き・オレンジ
さつまいもの味噌汁
春巻きアップルパイ・豆乳

7日・21日（水）

ビスケット・麦茶
7日　遠足（おべんとう）
ごはん・まさご揚げ・なめこ汁
白菜と切昆布の和え物・バナナ
かぼちゃプリン・麦茶

8日・22日（木）

野菜スティック・麦茶
鶏ごぼうパン・ポトフ
パリパリサラダ
ヨーグルト
菜飯ごはん・麦茶

9日・23日（金）

ベビーせんべい・麦茶
スタミナ納豆丼
里芋のバター焼き・柿
キャベツと野菜の味噌汁
カレーお麩ラスク・牛乳

13日・27日（火）

ベビーせんべい・麦茶
ごはん・鶏のマスタード焼き
ひじきサラダ
豚汁・りんご
フルーツヨーグルト・麦茶

14日（水）

クッキー・麦茶
ハロウィンおばけカレー
かぼちゃサラダ・プリン
押し麦と野菜のスープ
♡おたのしみ♡

15日・29日（木）

クラッカー・麦茶
肉うどん
和風ポテトサラダ
バナナ
おかかチーズごはん・麦茶

16日・30日（金）

野菜スティック・麦茶
ごはん・梶木の酢豚風
青菜のごま和え・オレンジ
大根の味噌汁
クッキー・豆乳

★10月のおたのしみメニューは14日です。
★30日はハロウィンのかぼちゃクッキーをつくります。子どもたちがTrick of Treat?　と来てくれるでしょうか？

★１０月から、連携園「**みんなのとっぽ保育園**」の献立を使用します。
チーズや牛乳など乳製品が新しく加わります。３回メニューがなくなり、一部曜日が変則になります。
今月は青字で表示してあります。

★材料の仕入れにより献立を変更することがあります。

★今月の平均栄養価　＊エネルギー　531kcal　＊タンパク質　17.3g　＊脂質　16.4g　塩分 1.6g 未満