

2024年

がつ よ てい こん だて ひょう
10月 予定 献立 表

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
	1日 461kcal 食パン 鶏のBBQ焼き 豆腐チャンプル マカロニサラダ さつま汁 鶏肉・豆腐・キャベツ・もやし・ピーマン・人参・マカロニ・胡瓜・ツナ・さつま芋	2日 482kcal ごはん いわしバーグトマトソースかけ 南瓜のそぼろ煮 小松菜とツナのゴママヨナムル 春雨スープ 鶏・豆腐・玉葱・トマト缶・南瓜・鶏挽肉・小松菜・もやし・人参・ツナ・胡麻・春雨	3日 555kcal きのこのポークカレーライス キャベツと青菜の磯辺和え りんご うすくず汁 豚肉・椎茸・しめじ・人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・小松菜・りんご	4日 480kcal ごはん 魚のもみじ焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え ポトフ 白身魚・人参・チーズ・さつま芋・ブロッコリー・もやし・鶏肉	5日 499kcal タコライス 大根サラダ 合挽肉・人参・玉葱・ピーマン・レタス・チーズ・トマト・大根・胡瓜・ツナ ♡おやつ♡ 大学芋風
7日 535kcal ミートソースパゲティ コールスローサラダ なし 豆腐のすまし汁 パスタ麺・合挽肉・玉葱・茄子・椎茸・人参・トマト缶・キャベツ・コーン・梨・豆腐 ♡おやつ♡ ツナおかかおにぎり	8日 469kcal ごはん 魚のきのこあんかけ ポテトのチーズ煮 納豆和え 塩ちゃんこ汁 鮭・えのき・椎茸・じゃがいも・チーズ・ベーコン・納豆・小松菜・白菜・鶏挽肉 ♡おやつ♡ キャラメルお麩ラスク	9日 513kcal 麻婆豆腐丼 根菜シャキシャキサラダ レタススープ 豚挽肉・豆腐・人参・にら・蓮根・大根・胡瓜・胡麻・レタス ♡おやつ♡ 米粉きなこのスノーボール	10日 482kcal ごはん 魚の照焼 切干大根のナポリタン風 パンサンズー 飛鳥汁 白身魚・切干大根・玉葱・ピーマン・ウインナー・コーン・春雨・胡瓜・人参・もやし・しらす・牛乳 ♡おやつ♡ みかんヨーグルト	11日 502kcal ごはん 鶏のから揚げ 金平ごぼう スイートポテトサラダ 豆乳スープ 鶏肉・玉葱・牛蒡・人参・胡麻・さつま芋・胡瓜・ハム・コーン・豆乳 ♡おやつ♡ 白玉ポンチ	12日 499kcal ドライカレー 赤しそ和え 合挽肉・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・もやし ♡おやつ♡ ひよこさんケーキ
14日 スポーツの日	15日 495kcal ごはん すき焼き風肉豆腐 のり塩ポテト トマトの胡麻和え バナナ 素麺汁 牛肉・豆腐・しめじ・白菜・じゃがいも・トマト・胡瓜・コーン・胡麻 ♡おやつ♡ りんごコロコロパンケーキ	16日 473kcal ごはん カラフルミートローフ わかめサラダ バナナ 素麺汁 合挽肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・牛乳・ツナ・わかめ・キャベツ・もやし・胡麻・バナナ・素麺 ♡おやつ♡ ヨーグルト	17日 490kcal ごはん 魚のクリームソースかけ 青菜と厚揚げの煮浸し ごぼうサラダ 豚汁 鮭・玉葱・牛乳・厚揚げ・小松菜・牛蒡・ハム・胡麻・胡瓜・人参・豚肉 ♡おやつ♡ 豆乳花	18日 545kcal ジャージャー麺 南瓜とさつまいものコロコロサラダ 野菜コンソメスープ 中華麺・合挽肉・玉葱・茄子・人参・南瓜・さつま芋・チーズ・胡瓜 ♡おやつ♡ 青菜と塩昆布のおにぎり	19日 504kcal スタミナ丼 春雨サラダ 豚肉・人参・にら・もやし・キャベツ・胡麻・春雨・胡瓜・ハム・コーン ♡おやつ♡ スティックポテト
21日 527kcal 豚丼 海と畑のサラダ ミネストローネ 豚肉・玉葱・牛蒡・糸莖・コーン・ツナ・キャベツ・人参・ひじき・胡麻・トマト缶 ♡おやつ♡ 米粉バナナスコーン	22日 475kcal ごはん 魚の焼き浸し 高野豆腐のカレー麻婆 切干大根の胡麻ネーズ きのこ汁 鮭・大根・高野豆腐・鶏挽肉・玉葱・切干大根・人参・胡瓜・ハム・胡麻・椎茸・しめじ・えのき・油揚げ ♡おやつ♡ さつま芋もとりんご煮	23日 506kcal チキンマカロニグラタン じゃことトマトの甘酢和え みかん 中華スープ 鶏肉・しめじ・玉葱・牛乳・マカロニ・チーズ・トマト・わかめ・しらす・みかん ♡おやつ♡ 梅ひじきおにぎり	24日 533kcal ごはん 青菜の肉けチャ炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ 呉汁 豚肉・小松菜・コーン・ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・じゃがいも・ハム・胡瓜・大豆 ♡おやつ♡ ジャムヨーグルト	25日 486kcal ごはん 魚の青のりパン粉焼き 蓮根と春雨のチャブチ 五目納豆 コーンスープ 鮭・合挽肉・春雨・蓮根・にら・胡麻・小松菜・白菜・ツナ・コーン・牛乳 ♡おやつ♡ ぶどうゼリー	26日 471kcal ナポリタン キャベツと塩昆布の和え物 パスタ麺・ウインナー・豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン・キャベツ・小松菜・塩昆布 ♡おやつ♡ いりこおにぎり
28日 468kcal ごはん 鶏のレモン煮 そうめんチャンプル ブロッコリーとひじきのサラダ BLTスープ 鶏肉・素麺・ツナ・人参・玉葱・ピーマン・ブロッコリー・ひじき・コーン・ベーコン・レタス・トマト ♡おやつ♡ ポンデケージョ	29日 479kcal ごはん 魚のカレムニエル さつま芋の昆布煮 コロコロサラダ 麻婆汁 白身魚・さつま芋・刻昆布・トマト・胡瓜・チーズ・鶏肉・豆腐 ♡おやつ♡ ヨーグルト	30日 557kcal ごはん 高野豆腐入り酢豚 切干大根の煮物 南瓜とチーズのサラダ なめこのすまし汁 豚肉・高野豆腐・玉葱・人参・椎茸・ピーマン・切干大根・油揚げ・グリーンピース・南瓜・胡瓜・コーン・カッテージチーズ・なめこ ♡おやつ♡ ハロウィンクッキー	31日 ☆☆ 運動会 ☆☆ 	3.4.5歳児さん・人気メニュー 梨の実&つぼみ保育園の以上児クラスから聞き取りした人気メニュー（よく食べるメニュー）をもとに献立を作成しました。 橙色のメニューが人気メニューになります。 今日はどの人気メニューが入っているのか、楽しみにしておいてください♪	

※毎日チーズが提供されます。
※都合により献立を変更する場合がございます。