

2023年10月 月間献立表

老のわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
朝食	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、ひじき煮、アーサ汁	ごはん、マーボー豆腐、揚げ焼売、すまし汁、梨	ごはん、カボチャ煮、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	肉うどん、とうもろこし、オレンジ	ごはん、白身魚の塩揚げ、クレープイリチー、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、バナナ	ごはん、ドライカレー、みそ汁(豆腐・わかめ)、もち
午後おやつ	豆乳、揚げパン	豆乳、フルーツポンチ	豆乳、フルーツゼリー、Caウエハース	豆乳、わかめおにぎり	豆乳、ちんびん	豆乳、ジャムサンド
	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日					
朝食		ごはん、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、わかめスープ	栗ご飯、鮭のみそ焼き、もやし和え、大根スープ、柿	パン、ハンバーグ、レクスチーズ、ミネストローネ、バナナ	ごはん、パパイアイリチー、納豆みそ、冬瓜のお汁、りんご	ブルコゴキ、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、パイナップル
午後おやつ		豆乳、あんサンド	豆乳、ヨーグルト、Caウエハース	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、シリアルバー	豆乳、お詫ラスク
	16	17	18	19	20	21
			お弁当会			
朝食	ごはん、照焼きチキン、切干し大根の炒め、ゆし豆腐	沖縄そば、こまつなサラダ、オレンジ		クコライス、ナゲット、コンスープ、バナナ	ごはん、白身魚の南蛮揚げ、きんぴらレンコン、みそ汁(大根、鮓、わかめ)	ちずく芥、みそ汁(豆腐・わかめ)、もち
午後おやつ	豆乳、サーターアングギー	豆乳、ジュシー(おやつ)	豆乳、プリン、Caウエハース	豆乳、ラスク	豆乳、ヒラヤーチー	豆乳、マシュマロサンド
	23	24	25	26	27	28
			お誕生会			
朝食	ごはん、肉じゃが、ほうれん草のこま和え、アーサ汁	ごはん、鮭のチーズ焼き、鮫チャンプルー、みそ汁(豆腐・わかめ)	わかめごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、春雨スープ、梨	和風キノコパスタ、クンドリーチキン、オニオンスープ、オレンジ	ごはん、カボチャカレー、グリーンサラダ、バナナ	豚ニラ丼、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、パイナップル
午後おやつ	豆乳、フルーツサンド	豆乳、フルーツゼリー、Caウエハース	豆乳、ココアケーキ	豆乳、サラダ巻き	豆乳、のり塩ポテトフライ	豆乳、ホットケーキ
	30	31				
	ハロウィン					
朝食	カレーピラフ、マーマレードチキン、マカロニスープ、柿	たけのこごはん、白身フライ、ほうれん草の中華風お浸し、えのきのすまし汁				
午後おやつ	豆乳、カボチャケーキ	豆乳、クッキー				

3歳未満児・平均エネルギー 364.6kcal/たんぱく質 15g/脂質 13.4g/塩分 1.4g
 3歳以上児・平均エネルギー 457.2kcal/たんぱく質 18.8g/脂質 16.7g/塩分 1.8g