10　月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

日	曜	行事予定	身体測定	副食メニュー	間食	エネルギー(kcal)		食塩相当量(g)	
						3～5歳	0～2歳	3～5歳	0～2歳
1	金		けやき	豚丼、酢の物、バナナ	プリン	623	538	1.3	0.9
2	土								
3	日								
4	月			ご飯、チキンのトマト煮込み、ゴマネーズサラダ	牛乳 スコーン	663	536	1.0	0.8
5	火		そら	ご飯、豆腐揚げ団子の甘辛煮 野菜のしらす和え、オレンジ	プチダノン ウエハース	587	505	1.2	0.9
6	水	運動会(4,5歳児) ※雨天13日		カレーライス、福神漬け、わかめサラダ	野菜ジュース せんべい	510	454	2.4	2.2
7	木		さくら	ご飯、煮魚、さつまいもサラダ ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	634	529	1.3	0.8
8	金		つき	しょうゆラーメン、蒸し餃子、バナナ	ラッシー カレーパン(未満児:卵パン)	592	465	3.5	2.5
9	土								
10	日								
11	月			ご飯、がんもどきと野菜の煮物、野菜のおかか和え グレープフルーツ	牛乳 さつまいもと栗のタルト	597	555	1.6	1.5
12	火		かえで	二色丼、おふのすまし汁、 ほうれん草のバターソテー	フルーチェ	670	553	2.3	1.4
13	水	コスモスポーツ (4歳合同,5歳)		ハヤシライス、りんご	牛乳 カステラ	593	561	1.9	1.5
14	木	内科検診		わかめご飯、筑前煮、ゆでウインナー プチダノン	りんごジュース 蒸しパン(チーズ)	547	454	2.0	1.4
15	金	2,3歳児公開保育		五目ごはん、さばの漬け焼き (未満児:マグロの漬け焼き)、枝豆サラダ	麦茶 ビスケット、チーズ	580	521	2.8	2.3
16	土								
17	日								
18	月		ほし	ご飯、ワンタンスープ、てりやきチキン ほうれん草入りサラダ	牛乳 ビスケット	624	560	2.4	2.1
19	火		もも	ご飯、ポテトロール、小松菜のサラダ オレンジ	牛乳 クリーム入りパン	640	519	1.1	0.8
20	水	コスモスポーツ (赤棟4歳,5歳)		ご飯、鮭のムニエル、きんぴらごぼう チーズ	グレープフルーツゼリー	586	533	1.6	1.3
21	木			ご飯、ささみかつ、ほうれん草のおひたし	ジョア ミニワッフルドッグ	573	533	1.0	0.8
22	金		ゆき	ナン、ドライカレー、芽ひじきのサラダ バナナ	牛乳 怪獣ドーナツ	616	533	2.5	1.8
23	土								
24	日								
25	月			ご飯、わかめと卵のすまし汁、白身魚のフライ れんこんのゴママヨサラダ	牛乳 焼きプリンタルト	630	543	1.7	1.1
26	火		いちご	ふりかけご飯、肉じゃが、星のチーズオムレツ	牛乳 ビスケット、せんべい	568	511	1.7	1.2
27	水	コスモスポーツ (青棟4歳,5歳)		ご飯、パンプキンスープ、かぼちゃ型ハンバーグ りんごサラダ	野菜ジュース ポテトパイ	668	542	2.3	1.7
28	木	5歳児 筑波山登山	にじ	ご飯、すいとん、蒸ししゅうまい、うずら豆の甘煮	牛乳 せんべい	526	478	1.6	1.2
29	金	0，1歳児公開保育	ゆめ	親子丼、なめこのみそ汁、キャベツの塩もみ	牛乳 ビスケット	591	520	2.0	1.5
30	土								
31	日								