



# 10

# 月 献 立 表



2024.9.30

納内保育園

日	曜	午前おやつ		全 園 児 食		午後おやつ		備 考
		3歳未満児		全 園 児		3歳未満児		
1	火	牛乳 オレンジ	さばの朝鮮焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・大根) キウイ	ごはん	牛乳 いも団子			
2	水	牛乳 梨	ささみのごまフライ 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 柿	ごはん	カルピスポンチ ベビーチーズ			
3	17 木	牛乳 キウイ	しょうゆラーメン うの花煮 バナナ		牛乳 キャロット パンケーキ			
4	18 金	フルーツ ヨーグルト	パンプキンカレー 中華風サラダ キャベツとえのきのスープ	ごはん	牛乳 りんご せんべい(うす焼)			
5	19 土	牛乳 果物	かしわうどん 青のりポテト キウイ		牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
7	21 月	牛乳 柿	おでん ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	焼きのり ごはん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン		3歳以上児 おにぎりの日	
8	22 火	牛乳 りんご	クリームシチュー ブロッコリーの3色サラダ 柿	ロールパン	麦茶 わかめおにぎり		3歳以上児 主食がパンで もよい日です	
9	23 水	牛乳 オレンジ	さつまいもコロケ 干草和え みそ汁(豆腐・わかめ・えのき) りんご	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え ビスケット(アガカス)			
10 遠 り ん ご	24 木	牛乳 梨	ちゃんぽん風うどん 4色きんぴら キウイ		牛乳 ☆するめ フレンチドック		10日 2歳児以上 お弁当の日	
11	25 金	フルーツ ヨーグルト	たらのムニエル 磯あえ みそ汁(かぶ) オレンジ	ごはん	牛乳 りんごあめ 牛乳 大学芋			
12	26 土	牛乳 果物	やきそば おひたし りんご 麦茶		牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
⑭	28 月	牛乳 オレンジ	さばの朝鮮焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(なめこ・大根) キウイ	焼きのり ごはん	牛乳 いも団子		3歳以上児 おにぎりの日	
15	29 火	牛乳 柿	豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え みそ汁(水菜・揚げ) オレンジ	ごはん	牛乳 ☆昆布 おからドーナツ			
16 試 食 会	30 水	牛乳 キウイ	鮭のちゃんちゃん焼き 肉入り豆腐のすまし汁 りんご	ごはん	ぶどうゼリー ブリッツ			
	31 誕生 生 会	牛乳 りんご	かぼちゃのシチュー ピラフ きゅうりともやしのナムル オレンジ		牛乳 ハロウィン パンケーキ			

\* 10月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 409kcal、たんぱく質 15.8g、脂質 12.4gが平均給与量です。

\* 10月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 330kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 12.4gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。