



# 10月献立表



令和5年9月29日  
北平田保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土) 大運動会	
午前おやつ (未満児)	さつまいもの甘煮 麦茶	りんご	梨	バナナ	梨	 お菓子袋 	
昼食	すき焼き風煮 菊花和え すまし汁 (焼き麩・椎茸・わかめ) ヨーグルト	ごはん 筑前煮 お浸し なめこ汁 バナナ	鮭フライ 切り干し大根サラダ ふりかけ キャベツスープ りんご	トンテキ風 浅漬け みそ汁 (ほうれん草・厚揚げ) 柿	根菜バーグ ブロッコリーサラダ みそ汁 (大根・薄揚げ) バナナ		
午後おやつ	おとっと 野菜ジュース	★大学芋 牛乳	★米粉パンピザトースト 牛乳	★たぬきおにぎり 麦茶	バームクーヘン ジョア		
栄養価	E323 F14.7 P16.0 食塩1.8	E440 F12.9 P18.0 食塩1.9	E386 F17.6 P13.1 食塩2.0	E320 F14.4 P15.1 食塩1.9	E411 F17.7 P18.2 食塩1.8		
	9日(月)	10日(火)	11日(水) にこにこ広場	12日(木)	13日(金) いも煮会	14日(土)	
午前おやつ (未満児)	 <b>スポーツの日</b> 	粉ふき芋 麦茶	バナナ	梨	りんごジュース	 お菓子袋 	
昼食		チンジャオロース トマト 春雨スープ バナナ	オムライス 鶏のから揚げ コールスロー オニオンスープ ヨーグルト	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 中華スープ バナナ	芋煮汁 生姜醤油和え 味付けのり みかん		ポークカレー 牛乳 バナナ
午後おやつ		チョイスビスケット 牛乳	★選択おやつ 麦茶	★五平餅 牛乳	まがりせんべい ☆オレンジジュース		お菓子 牛乳
栄養価		E287 F13.1 P14.7 食塩1.8		E387 F20.6 P16.3 食塩1.6			E324 F15.4 P13.9 食塩1.4
	16日(月)	17日(火) かもしか歩行訓練	18日(水) 誕生会	19日(木) スイミング	20日(金) サッカー・集金	21日(土)	
午前おやつ (未満児)	南瓜の甘煮 麦茶	バナナ	野菜ジュース	バナナ	ハッピーターン 麦茶	 お菓子袋 	
昼食	鶏肉のチーズピカタ のりマヨサラダ みそ汁 (チンゲン菜・厚揚げ) 柿	赤魚の甘辛揚げ おひたし みそ汁 (小松菜・しめじ・焼き麩) ヨーグルト	みそラーメン ゼリーポンチ	つくね焼き おかか和え みそ汁 (しめじ・豆腐・葱) みかん	ササミフライ ごまさっぱり和え すまし汁 (椎茸・豆腐・焼き麩) バナナ		麻婆豆腐 みそ汁 (わかめ・焼き麩) バナナ
午後おやつ	マリービスケット 牛乳	★さつまいおにぎり 麦茶	★ケーキ 麦茶	★しらすトースト 牛乳	ベジたべる ☆白ブドウジュース		お菓子 牛乳
栄養価	E360 F16.2 P22.1 食塩1.8	E347 F9.8 P14.9 食塩2.3		E329 F14.8 P19.8 食塩2.4	E457 F20.6 P27.2 食塩2.9		E336 F18.2 P14.7 食塩1.4
	23日(月)	24日(火) 保育参観(26日まで)	25日(水) バス代振替日	26日(木)	27日(金) 英語教室	28日(土)	
午前おやつ (未満児)	星食バよ 麦茶	りんご	バナナ	梨	バナナ	 お菓子袋 	
昼食	鶏肉とさつまいものみそ炒め ひじきサラダ すまし汁 (ほうれん草・豆腐・焼き麩) りんご	鮭のガリバタごはん こぎつね和え みそ汁 (えのき・小松菜・厚揚げ) バナナ	秋のカレー コールスロー 牛乳 りんご	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁 (わかめ・厚揚げ) 柿	さつまい揚げ 焼き麩入りお浸し みそ汁 (キャベツ・もやし) みかん		豚丼風 みそ汁 (わかめ・葱) バナナ
午後おやつ	源氏パイ 牛乳	★芋けんぴ 牛乳	★ハリハリおにぎり 麦茶	★フルーツヨーグルト	サッポロポテト ジョア		お菓子 牛乳
栄養価	E411 F16.1 P18.3 食塩1.7	E487 F11.0 P20.3 食塩2.0	E471 F26.0 P14.7 食塩2.4	E428 F22.0 P 24.3 食塩1.9	E318 F9.1 P18.4 食塩1.9		E314 F16.1 P12.8 食塩1.8
	30日(月)	31日(火) ハロウィン献立	 お米を食べるメリット ・栄養が豊富…炭水化物だけでなく、 タンパク質・無機質・ビタミンなど も多い。 ・噛む回数が多く満腹中枢が刺激さ れ、腹持ちが良い。 				
午前おやつ (未満児)	ふかし芋 麦茶	ぶどうジュース					
昼食	さばのみそ焼き ぜんまいの炒め煮 かきたま汁 梨	南瓜のシチューライス 鶏のから揚げ(のり) 茹でブロッコリー コーンスープ りんご					
午後おやつ	ムーンライト 牛乳	★おばけのドラヤキ 牛乳					
栄養価	E402 F23.7 P18.4 食塩2.3		 10月のにこにこ広場のメニューを 考えてくれたのは さいとう まおさん です(^^)/ 				

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ

:完全給食の日 :お魚の日 :庄内浜お魚デー

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:塩分相当量