

10月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん 鮭のねぎみそ焼き ほうれん草のり和え オレンジ	クロワッサン 牛乳
2	金	せんべい	ごはん 親子煮 けんちん汁 かき	チーズパイ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	ビスケット ジュース
4	日			
5	月	せんべい	ごはん 鶏肉のごま醤油焼 えのきと青菜のお浸し すまし汁	スイートポテト 牛乳
6	火	バナナ	ロールパン ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	ひじきごはん お茶
7	水	ジュース	ごはん 筑前煮 味噌汁 なし	苺ヨーグルト せんべい
8	木	ヨーグルト	たぬきうどん さばの塩焼き きのこと大豆の炒り煮 バナナ	ピザトースト 牛乳
9	金	せんべい	ごはん きのことカレー ツナサラダ かき	ごま団子 お茶
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん ホイコーロー すまし汁 バナナ	源氏パイ ジュース
11	日			
12	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご	人参ケーキ 牛乳
13	火	バナナ	人参パン かじきフライ コーンサラダ オレンジ	焼きおにぎり お茶
14	水	ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め なし	フライドポテト 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん 鮭のねぎみそ焼き ほうれん草のり和え バナナ	豆パン 牛乳
16	金	ジュース	【非常食訓練】ごはん カレー フルーツゼリー	せんべい 麦茶
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	ビスケット ジュース
18	日			
19	月	せんべい	ごはん 鶏肉のごま醤油焼 えのきと青菜のお浸し すまし汁	りんごのケーキ 牛乳
20	火	バナナ	ロールパン ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	わかめおにぎり お茶
21	水	ジュース	ごはん 筑前煮 味噌汁 なし	カステラ 牛乳
22	木	ヨーグルト	たぬきうどん さばの塩焼き きのこと大豆の炒り煮 バナナ	エビチャーハン お茶
23	金	せんべい	ごはん きのことカレー ツナサラダ かき	大学芋 お茶
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん ホイコーロー すまし汁 バナナ	源氏パイ ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 中華スープ りんご	パウムクーヘン 牛乳
27	火	バナナ	人参パン かじきフライ コーンサラダ オレンジ	カレー焼きそば お茶
28	水	ジュース	さつまいもごはん 味噌汁 豆腐バーグ 浅漬け なし	ココアバナナケーキ 牛乳
29	木	ヨーグルト	あんかけうどん アジのごま焼き ほうれんそうソテー バナナ	ツナきのこごはん お茶
30	金	せんべい	ごはん すまし汁 チキンのマヨ焼き 切干大根サラダ かき	かぼちゃプリン クラッカー
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	ビスケット ジュース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分相当量g
3歳以上児	617	22.7	18.3	2.0
3歳未満児	501	18.4	14.9	1.6

※3歳未満児は昼食全日に牛乳また代わりとなる飲み物が付きます。



～食育活動～
10月6日(火) つる組 かぼちゃ蒸しパン作り

