

三永太陽保育園 10月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2024年10月1日

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前 おやつ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ごさかなせんべい	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん		ごはん とうふチャンプルー みそしる オレンジ	ごはん こんさいハンバーグ スパゲティーサラダ はくさいスープ みかんかん	ごはん たらのこうみやき きりほしだいこんのすのもの すましじる キウイフルーツ	ごはん とりにくのからあげレモンソース こまつなともやしのあえもの みぞれじる ももかん	ハヤシライス コーンサラダ バナナ
午後 おやつ		ぎゅうにゅう サーターアンダギー	ぎゅうにゅう クラッカージャム	ぎゅうにゅう ウインナーケーキ	ぎゅうにゅう パインゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	7	8	9	10	11	12
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう チョコイス
お昼 ごはん	カレーうどん しらすサラダ ももかん	ごはん まつかぜやき こんさいサラダ すましじる ブルーベリーゼリー	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきのにももの とうにゅうスープ なし	パン きのこクリームシチュー やさいのマリネ りんご	ごはん さんまのたつたあげ あぶらあげともやしのあえもの みそしる パインかん	さんしょくどん のっぺいじる バナナ
午後 おやつ	ぎゅうにゅう シュガートースト	ぎゅうにゅう さつまいもとりんごのケーキ	おちゃ ヨーグルトババロア	おちゃ ごまとさけのおにぎり	ぎゅうにゅう もちもちチーズポテト	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	14	15	16	17	18	19
午前 おやつ		ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん		しおやきそば わふうのりサラダ みかんかん	ごはん チキンビーンズ かみかみサラダ キウイフルーツ	きのこごはん さけのちゃんちゃんやきふ こふきいも すましじる オレンジ	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ぎゅうどん ツナあえ みそしる バナナ
午後 おやつ		おちゃ ツナこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ダブルチーズケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	21	22	23	24	25	26
午前 おやつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ごさかなせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち
お昼 ごはん	なすミートスパゲティー キャベツとわかめのナムルふう パインかん	ごはん あじのねぎソース マセドアンサラダ みそしる ヨーグルト	おやこどん てつぶんたっぷりサラダ オレンジ	ごはん マーボーはるさめ そえやさい もやしスープ ももかん	あきのかおりカレー ひろしまレモンのサラダ りんご	ぶたどん けんちんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ ゆうやけむすび	ぎゅうにゅう ココアフレーク	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう さつまいものパウンドケーキ	ぎゅうにゅう にんじんジャムサンド	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	28	29	30	31		
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん		
お昼 ごはん	きのこうどん キャベツとコーンのごまあえ ももかん	やさいたっぷりマーボーどん もやしのちゅうかふうサラダ りんご	ごはん さばのみぞれに ほうれんそうとコーンのソテー みそしる パインかん	ごはん てばもとのオイスターソースやき カラフルサラダ ミネストローネ かぼちゃプリン		
午後 おやつ	おちゃ うめちりおにぎり	ぎゅうにゅう ベジきなこ	おちゃ みかんフルーチェ	ぎゅうにゅう うずまきクッキー		

月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
3歳以上児	551kcal	20.6g	17.5g	82.4g	1.6g
3歳未満児	477kcal	18.3g	16.5g	68.2g	1.3g