

令和7年度



10月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁物	デザート	未満児主食	朝 未満児	3時全員
1	水	すき焼き風煮	大根カニカマ	玉ねぎ みそ汁	梨	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
2	木	煮込みハンバーグ	スパゲティサラダ	大根 みそ汁	ぶどう ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・さつま芋スナック
3	金	芋煮会 豚汁・塩むすび・浅漬け・ちくわの磯辺揚げ・りんご					牛乳	牛乳・ミニスナック
4	土						牛乳・ミニスナック	
6	月	さんまの煮つけ	筑前煮	じゃが芋 みそ汁	フルーツ ゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・おはぎ
7	火	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	白菜 みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・リングドーナツ
8	水	ハムカツ	大根の中華和え	えのき みそ汁	梨	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
9	木	マーボ豆腐	ひじきとレンコンサラダ	中華スープ	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
10	金	魚のカレー風味揚げ	キャベツのごま酢和え	里芋 みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
11	土						牛乳・ミニスナック	
13	月	スポーツの日						
14	火	ミートボール	大根と水菜サラダ	豆腐 みそ汁	フルーツ ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・あんバターサンド
15	水	豚丼	切干大根のサラダ	じゃが芋 みそ汁	梨	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
16	木	なすのひき肉炒め	ツナサラダ	しめじ みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉団子
17	金	ポークカレー	キャベツの浅漬け	玉ねぎ スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
18	土						牛乳・ミニスナック	
20	月	五目納豆	つやとろきんぴら	にゅうめん	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
21	火	春巻き	ほうれん草のお浸し	えのき みそ汁	カルピス ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
22	水	野菜炒め	マカロニサラダ	豆腐 みそ汁	梨	ごはん	牛乳	牛乳・ヨーグルトパンケーキ
23	木	クリームスープバゲティ	切干大根と胡瓜の和え物	ほうじ茶	バナナ	スパゲティ	牛乳	ほうじ茶・あんパン
24	金	 手作り弁当 					牛乳	牛乳・ミニスナック
25	土						牛乳・ミニスナック	
27	月	チンゲン菜炒め物	しゅうまい	春雨スープ	梨	ごはん	牛乳	牛乳・やきそば
28	火	さんまの煮つけ	小松菜のおかかマヨ	具だくさん汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
29	水	チキンのケチャップ煮	コールスローサラダ	じゃが芋 みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・チョコブラウニー
30	木	親子丼	キャベツのカレー風マリネ	大根 みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリーパン
31	誕生日会	 五目ごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 和風スープ ケーキ 梨 					牛乳	牛乳・ミニスナック

3(金) … 芋煮会です。ウェットティッシュだけ持たせてください
 24(金) … 手作り弁当の日です。
 お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。
 31(金) … 10・11月のお誕生日会です。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (211μg)	121 μg	カルシウム (258mg)	174 mg
エネルギー (391kcal)	344 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.4 mg
たんぱく質 (20g)	14.8 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.28 g	食物繊維 (3.6g)	3.3 g
脂 質 (18g)	14.2 g	ビタミンC (22mg)	16 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g