



# 10月の献立表

※午前のおやつ・主食は、3歳未満児のみです。 3歳未満児のカロリー  
 ※午後のおやつの牛乳は、3歳以上児はミルクです。3歳以上児のカロリー  
 ※材料の都合で献立を、変更する場合があります。



日付	3歳未満児		昼食		午後のおやつ	日付	3歳未満児		昼食		午後のおやつ
	午前おやつ	主食					午前おやつ	主食			
1 水	牛乳 あられ	御飯	豚丼風 バナナ	味噌汁 254 kcal 371 kcal	牛乳・ミルク カステラ	17 金	ヨーグルト 御飯	すき焼き風煮 バナナ	ふりかけ 152 kcal 188 kcal	りんご寒天	
2 木	牛乳 せんべい	御飯	魚の煮つけ 味噌汁	スパゲティサラダ 260 kcal 325 kcal	おにまん	18 土	牛乳 ビスケット	豚汁	126 kcal 158 kcal		
3 金	牛乳 ビスケット	御飯	タンドリーチキン風 ほうれん草とトマトのツナドレ	スープ 134 kcal 170 kcal	ゼリー	20 月	牛乳 バナナ	じゃがいもの煮物 ひじきのふりかけ	168 kcal 211 kcal	牛乳・ミルク クラッカーサンド	
4 土	牛乳 ウエハース	御飯	五目味噌汁	90 kcal 114 kcal		21 火	牛乳 ウエハース	豚肉のしょうが焼き 味噌汁	付合せ 168 kcal 211 kcal	牛乳・ミルク サブレ	
6 月	牛乳 クッキー	御飯	肉と野菜の煮物 パイン缶	ふりかけ 151 kcal 188 kcal	ホットケーキ	22 水	牛乳 クッキー	チキンライス 卵スープ	福神漬 240 kcal 356 kcal	牛乳・ミルク ビスケット	
7 火	牛乳 バナナ	御飯	若鶏の照り焼き わかめスープ	中華サラダ 168 kcal 209 kcal	牛乳・ミルク パイ	23 木	牛乳 かりんとう	鯛のから揚げ 味噌汁	春雨サラダ 245 kcal 308 kcal	牛乳・ミルク カステラ	
8 水	牛乳 かりんとう	麵	焼きそば バナナ	233 kcal 293 kcal	牛乳・ミルク せんべい	24 金	牛乳 クラッカー	ささみの甘煮 味噌汁	マセドアンサラダ 202 kcal 253 kcal	牛乳・ミルク クッキー	
9 木	牛乳 クラッカー	御飯	おたのしみこんだて		おたのしみおやつ	25 土	牛乳 カステラ	クリームシチュー	124 kcal 156 kcal		
10 金	牛乳 カステラ	御飯	チキンスパゲッティ ふりかけ	かき卵汁 170 kcal 213 kcal	みかん寒天	27 月	牛乳 パイ	豆腐の味噌からめ ツナとキュウリのマヨ和え	すまし汁 223 kcal 279 kcal	牛乳・ミルク ボーロ	
11 土	牛乳 パイ	御飯	ハヤシシチュー	117 kcal 146 kcal		28 火	牛乳 ボーロ	ハンバーグブラウンソース もやしスープ	付合せ 164 kcal 208 kcal	牛乳・ミルク クッキー	
14 火	牛乳 ボーロ	御飯	キーマカレー バナナ	ゆで卵 232 kcal 290 kcal	揚げたこ	29 水	牛乳 あられ	カレーチャーハン 柿	卵スープ 283 kcal 410 kcal	牛乳・ミルク パイ	
15 水	牛乳 あられ	御飯	味御飯 みかんゼリー	味噌汁 260 kcal 382 kcal	牛乳・ミルク ウエハース	30 木	牛乳 せんべい	鶏肉から揚げ 味噌汁	フレンチサラダ風 163 kcal 204 kcal	牛乳・ミルク ウエハース	
16 木	牛乳 せんべい	御飯	魚の味噌煮 すまし汁	マカロニサラダ 225 kcal 282 kcal	牛乳・ミルク あられ	31 金	牛乳 ビスケット	肉入り野菜炒め 海苔佃煮	煮豆 162 kcal 205 kcal	牛乳・ミルク せんべい	

手作りおやつ 2日(木) 3日(金) 6日(月) 10日(金) 14日(火) 17日(金) 20日(月)