



10月の献立表

旭ヶ岡保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		行事 茶道			
1	2	パン作り(年長児)	3	パン作り(年長児)	4
焼肉風野菜炒め 茶碗蒸し 梨	みそカツ 和風サラダ えのきのすまし汁	肉じゃが 厚揚げのみそ汁 納豆・梨	五目そうめん 小町和え ぶどう	ウインナーパン ブイヤベース チーズ	
ウインナーパン	オレンジ	春雨と卵の炒め物	レパールの甘煮		
牛乳	野菜&果物ジュース	牛乳	リンゴジュース	豆乳バナナ	
バナナケーキ・ミルク	フルーツゼリー・鈴カステラ	手作りパン・牛乳	ゼリー・ドーナッツ	無添加おやつ	



7	8	9	10	11	12
体育教室			英会話・食育		
切干大根の含め煮 つみれ汁 納豆・梨	とり天 海藻サラダ 青菜のすまし汁	魚の揚げ煮 じゃが芋煮 野菜のみそ汁	焼きビーフン 肉団子のスープ ぶどう	親子うどん 栄養サラダ 梨	カリカリベーコンパン じゃが芋のスープ オレンジ
ピーマンソテー	オレンジ	豆苗の炒め物	卵のきんちゃく煮	厚揚げの煮付け	
牛乳	牛乳	野菜&果物ジュース	牛乳	リンゴジュース	豆乳バナナ
黒糖かりん糖・ミルク	お芋蒸しパン・牛乳	フルーツポンチ・丸ボーロ	ホットケーキ・コーヒー牛乳	ゼリー・鈴カステラ	無添加おやつ

14	15	16	17	18	19
スポーツの日		茶道・食育			ハッピー・ハロウィン
	きのこのスパゲッティ チンゲン菜のスープ 梨	大豆の五目煮 南瓜のみそ汁 納豆・柿	魚のクラッカー焼き マカロニサラダ わかめのすまし汁	鶏の唐揚げ 春雨サラダ きのこのすまし汁 梨	
	粉ふき芋	人参入りオムレツ	オレンジ		
	牛乳	野菜&果物ジュース	牛乳	リンゴジュース	
	呉豆腐	どんぐりパン・牛乳	大学芋・ミルク	ゼリー・ドーナッツ	

21	22	23	24	25	26
体育教室・食育		誕生会	英会話		
ひまわり蒸し 春雨スープ ブロッコリー ツナサラダ	ひじきの含め煮 じゃが芋のみそ汁 納豆・梨	山路めし・柿 チーズロールカツ 卵サラダ	サバの塩焼き 豚汁 きゅうりの和え物 炒り豆腐	五目うどん 野菜のゴマ和え 柿 ササミのピカタ	メロンパン ミネストローネ チーズ
	わかめときゅうりの酢の物	豆腐のすまし汁			
牛乳	牛乳	野菜&果物ジュース	牛乳	リンゴジュース	豆乳バナナ
ココア蒸しパン・ミルク	ゼリー・丸ボーロ	ロールケーキ・牛乳	ソフトせんべい・牛乳	ゼリー・鈴カステラ	無添加おやつ

28	29	30	31
	体育教室	食育	
ハヤシライス ポテトサラダ 柿	魚のムニエル ホットサラダ 豆腐のみそ汁	いりどり ナスのみそ汁 納豆・柿	ハムカツ ツナとコーンサラダ かき玉汁 オレンジ
コーンコンソメスープ	オレンジ	マカロニのケチャップ炒め	
牛乳	牛乳	野菜&果物ジュース	牛乳
フルーツヨーグルト・ドーナッツ	おからボール・ミルク	もっちりパン・牛乳	人参ケーキ・コーヒー牛乳

「絵本から飛び出したおやつ」
 今月は、16日(水)に予定しています。年に一度のおやつとなっておりますので、楽しみにしておいて下さい。



(栄養士 北村)

献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

～今月の年長さんの誕生者～

らお くん
しょうり くん

