

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
-----	-----	-----	-----	-----	-----



1	2	3	4
魚のクラッカー焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	五目そうめん きゅうりのゴマ和え ぶどう ウインナーソテー	ハムカツ 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ	ハッピーハロウィン
野菜&果物ジュース	牛乳	りんごジュース	
お好み焼き・牛乳	お芋蒸しパン・牛乳	丸ボーロ・ビスケット・牛乳	

6	7	8	9	10	11
体育教室 魚のカレーソース けんちん汁 りんご レンコンのキンピラ 牛乳 ホットケーキ・コーヒー牛乳	肉じゃが 厚揚げのみそ汁 納豆・ぶどう ピーマンソテー 牛乳 フルーツポンチ・鈴カステラ	ハンバーグ 温野菜 豆腐のみそ汁 オレンジ 野菜&果物ジュース 呉豆腐	英会話 すりみ揚げボール 卵サラダ きのこのすまし汁 りんご 牛乳 ラスク・ミルク	食育(稲刈り体験) 親子うどん 海藻サラダ ぶどう 厚揚げの煮付け りんごジュース ドーナツ・せんべい・牛乳	シュガーベーク ブイヤベース オレンジ 豆乳バナナ 無添加おやつ

13	14	15	16	17	18
スポーツの日 	サバの塩焼き きゅうりの和え物 豚汁 卵のきんちゃく煮 牛乳 豆腐ドーナツ・ミルク	ちくわの二色揚げ ツナとコーンサラダ えのきのすまし汁 オレンジ 野菜&果物ジュース フルーツヨーグルト・丸ボーロ	すき焼き風煮 じゃが芋のみそ汁 納豆・りんご わかめときゅうりの酢の物 牛乳 どんぐりパン・牛乳	スパゲッティナポリタン チンゲン菜のスープ 柿 粉ふき芋 りんごジュース 鈴カステラ・クラッカー・牛乳	ツナパン じゃが芋のスープ チーズ 豆乳バナナ 無添加おやつ

20	21	22	23	24	25
体育教室 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ 青菜のすまし汁 オレンジ 牛乳 黒糖蒸しパン・牛乳	いりどり ナスのみそ汁 納豆・柿 春雨と卵の炒め物 牛乳 プリン・ドーナツ	誕生会・食育 山路めし・りんご チーズロールカツ 和風サラダ わかめのすまし汁 野菜&果物ジュース ロールケーキ・牛乳	英会話 魚のマヨネーズ焼き そうめんのすまし汁 柿 マカロニのケチャップ炒め 牛乳 おからボール・ミルク	ちゃんぽん 栄養サラダ オレンジ レバーの甘煮 りんごジュース 丸ボーロ・ビスケット・牛乳	カリカリベーコンパン ミネストローネ オレンジ 豆乳バナナ 無添加おやつ

27	28	29	30	31
焼きビーフン 肉団子のスープ 柿 ツナサラダ 牛乳 ミニピザ・牛乳	魚のムニエル ホットサラダ 大根のみそ汁 オレンジ 牛乳 きな粉団子・牛乳	食育 大豆の五目煮 野菜のみそ汁 納豆 人参入りオムレツ 野菜&果物ジュース 大学芋・ミルク	肉団子の酢豚風 かき玉汁 オレンジ 炒り豆腐 牛乳 バナナケーキ・コーヒー牛乳	ハルーンフェスタ(年長児) 五目うどん 野菜のゴマ和え りんご ササミのピカタ りんごジュース 鈴カステラ・クラッカー・牛乳



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～

あつひろ くん
ゆうま くん



「絵本から飛び出したおやつ」

今月は、16日(木)に予定しています。絵本のタイトルは、「どんぐりむらのパンやさん」です。
年に一度のおやつを楽しみに!

(栄養士 北村)