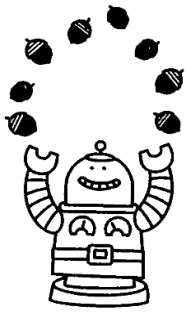
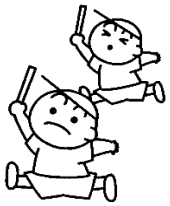
令和8年 10月　献立予定表

月	火	水	木	金	土
＊今月の平均栄養量＊ 未満児　以上児 エネルギー　482cal　596kcal たんぱく質　20g　24g 脂質エネルギー比　32%　32% 塩分　1.8g　2.2g			1 ごはん みそ汁 ひじき入りハンバーグ かぼちゃのサラダ 果物 みたらしいももち　牛乳	2 わかめうどん ザンタレ 果物 カステラ　他　牛乳	3 ブラウンシチューライス 牛乳 チーズ フルーツミックス缶 菓子（カルテツサブレ） 他　鉄分ジュース
5 ごはん みそ汁 豚肉のサクッと揚げ ポテトサラダ 果物 マシュマロ玄米フレーク 牛乳	6 ゆかりごはん みそ汁 鶏つくねの和風あんかけ 大根とツナのサラダ 果物 メープルラスク　保：牛乳　幼：カップアイス	7 ごはん ちゃんこ汁 ホッケフライ ひじきのサラダ 果物 かぼちゃマフィン 牛乳	8 サンドイッチ（かぼちゃ） 豆乳スープ ほうれん草のキッシュ フレンチサラダ 幼稚部牛乳 チーズおかかおにぎり 麦茶	9 麻婆野菜ラーメン きなこポテト 果物 今川焼　牛乳	10 若菜チーズごはん キャベツ豚汁 ヨーグルト 菓子（たべっこどうぶつ）牛乳
12 スポーツの日 	13 ごはん いも団子汁 ささみのフレーク揚げ きゅうりの中華サラダ 果物 かぼちゃスティックパイ 牛乳	14 **総練習①** チキンカレーライス 牛乳 キャベツのサラダ チーズ 果物 鉄分ヨーグルト 菓子（英字ビスケット）	15 **総練習②** ひろしごはん みそ汁 サバのごま焼き 肉じゃが 果物 ピザじゃこトースト 牛乳	16 **発表会頑張れメニュー** キッズビビンバ 牛乳 かぼちゃコロッケ プチゼリー 菓子（トラちゃんラスク）他　牛乳	17 
19 **1号認定児振替休日** のりごはん みそ汁 和風オムレツ ほうれん草のなめ茸和え 果物 枝豆チーズピザ　牛乳	20 ごはん みそ汁 つるるん中華炒め マカロニサラダ 果物 かぼちゃサンドパン 牛乳	21 わかめごはん みそ汁 カレイのから揚げ ツナじゃが 果物 ヨーグルトスコーン　牛乳	22 ソフトフランスパン コンソメスープ 豆乳マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 幼稚部牛乳 たぬきおにぎり　麦茶	23 肉うどん かぼちゃの天ぷら 果物 フレンズクレープ　他 牛乳	24 ドライカレーライス 牛乳 チーズ フルーツミックス缶 菓子（星のパフ）他 鉄分ジュース
26 青菜ごはん みそ汁 鶏のきじ焼き スパゲティサラダ 果物 ミートペンネ　牛乳	27 **誕生会** スタミナ焼肉丼 わかめスープ 切干大根のサラダ ぶどうゼリー  コーンフレーク 果物　牛乳	28 ごはん みそ汁 キャベツメンチ ほうれん草の納豆和え 果物 キャロットケーキ　牛乳	29 ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 炒り鶏 果物 いちご揚げパン　牛乳	30 **明日はHalloween** 醤油野菜ラーメン ごまポテト かぼちゃのカップケーキ  菓子（鈴カステラ） 牛乳	31 ポークシチューライス 牛乳 チーズ フルーツミックス缶 菓子（きなこもち） 鉄分ジュース

認定こども園美深町幼児センター