



# よていこんだてひょう

午前中、飲み物の他に  
幼児用お菓子がつきます。

いちご組  
ちゅうりっぷ組

みたけこども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 牛乳	3 幼児牛乳	4 飲むヨーグルト	5 幼児牛乳
昼食	今年度目標エネルギー エネルギー 465kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 塩分 1.5g 今月一人あたりの栄養量 エネルギー 476kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g 塩分 1.4g	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 春雨サラダ 麩と青菜のすまし汁 バナナ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー ミニトマト 秋の豚汁 りんご	親子丼 じゃが芋のみそ汁 すりおろしりんごゼリー	ごはん さばのかおり焼き さっぱりポテトサラダ けんちんみそ汁 オレンジ	ごはん ブチハンバーグ キャベツのおかか和え 根菜のみそ汁 ゼリー
午後		牛乳、せんべい	牛乳、肉まん	ごちそうヨーグルト ミレービスケット	牛乳、つなっこあられ	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	7 牛乳	8 幼児牛乳	9 幼児牛乳	10 りんごジュース	11 幼児牛乳	12 幼児牛乳
昼食	ごはん 牛肉のすき焼き風煮物 ひとしおきゅうり 麩と小松菜のみそ汁 ゼリー	きつねうどん 鶏のから揚げ 大根サラダ プッチンプリン	ごはん 魚のみぞれ煮 青菜と菊のおひたし かぼちゃの甘煮 ごぼうのみそ汁 コンポート	いちご組 ちゅうりっぷ組 カレーライス オーロラサラダ 煮りんご 麦茶 	ごはん 焼肉 キャベツのカニ風味サラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご	ごはん ぶり揚げ煮 もやし中華風和え物 えのきのみそ汁 ゼリー
午後	幼児牛乳、アメリカンドッグミニ	お茶、手作りわかめおにぎり	幼児牛乳、シュークリーム	幼児牛乳、せんべい	牛乳、パインチーズクラッカー	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	14	15 幼児牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 幼児牛乳	19 幼児牛乳
昼食	 スポーツの日	ごはん 肉団子の野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 ジョア	さつま芋ごはん 厚揚げのみそ炒め えりんぎのスープ オレンジ	ロールパン マカロニえびグラタン 花麩のすまし汁 パイン缶	ごはん さんまのかば焼き キャベツの甘酢和え トマト じゃが芋のみそ汁 ゼリー	なると入りうどん 肉じゃが デザート
午後		幼児牛乳、おととと	りんごのババロア ハッピーターン	麦茶、いなりずし	牛乳、クッキー	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	21 きになる野菜ジュース	22 牛乳	23 幼児牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 幼児牛乳
昼食	ミートスパゲティ 白菜とベーコンのスープ カリフラワーとコーンのサラダ ゼリー 	お誕生会 ひき肉カレーライス チキンナゲット 温野菜のサラダ ゼリー 麦茶	ごはん 赤魚の煮魚 醤油フレンチ 金時煮豆 麩のみそ汁 柿	ごはん ポークチャップ きゅうりの昆布あえ 茄子のみそ汁 コンポート	ごはん スタミナ納豆 筑前煮 ましたけのみそ汁 りんご	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し かぼちゃの甘煮 根菜みそ汁 デザート
午後	牛乳、ケーキ	フルーツヨーグルト、クラッカー	かぼちゃのクリームスープ ミニクロワッサン	牛乳、焼きポテトコンソメ味	牛乳、せんべい	幼児牛乳、幼児用お菓子
午前	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 幼児牛乳	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>10/10(木) ちゅうりっぷ組はお弁当デー</b> おべんとう・おしぼり・おはし (orフォークスプーン) などお子さんに合わせた食具の準備をお願いします。 普段ご家庭で食べている量、お子さんの好きな食べられているおかずを詰めていただけると食べやすいかと思ひます。 </p> </div>	
昼食	ごはん ヒレカツ胡麻ソース コールスローサラダ トマト わかめのみそ汁 ゼリー	ごはん ほっけ焼き魚 ひじきの煮物 五目みそ汁 みかん	ハヤシライス きのこ入りサラダ オレンジジュース	ごはん かぼちゃひき肉フライ 野菜のサラダ かきたまスープ かぼちゃプリン		
午後	牛乳、バナナ	牛乳、ジャムサンドイッチ	牛乳、せんべい	牛乳、ハロウィンカップケーキ		