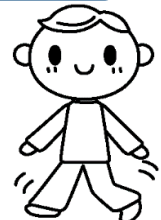


10月の予定献立表

食事マナー



ひじをつかない



立ち歩かない



食べこぼさない



お茶わんをきちんと持ちます



音を立てて食べない

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります

| 日 | 曜 | 3歳未満児のみ | 主食 | 献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用) | |
|----|---|---|--------|---|--------|
| | | 10時おやつ | | 主菜・副菜・汁物・付け合わせ | 3時のおやつ |
| 1 | 月 | みかん缶 | ごはん | 鶏肉の味噌焼き、小松菜とコーンのサラダ、コンソメわかめスープ、トマト | |
| 2 | 火 | サラダせんべい | 焼きそば | かぼちゃサラダ、みそ汁(大根・生揚げ)、きゅうりスティック、チーズかまぼこ | |
| 3 | 水 | ふがし | ごはん | クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、きゅうりスティック、トマト | |
| 4 | 木 | 甘辛せんべい | ごはん | 焼き塩鮭、パスタサラダ、みそ汁(かぼちゃ)、おかかブロッコリー | |
| 5 | 金 | ハイハイ | ごはん | 肉じゃが煮、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト | |
| 6 | 土 | ビスケット | そばろご飯 | 牛乳、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト | |
| 7 | 日 | | | | |
| 8 | 月 | | | 体育の日  | |
| 9 | 火 | 甘辛せんべい | ごはん | 炒り豆腐、きゅうりのおかか和え、すまし汁(ふ・えのき)、トマト | |
| 10 | 水 | ビスケット | ごはん | 筑前煮、きゅうりとツナの和え物、中華風ニラ玉汁、トマト | |
| 11 | 木 | みかん缶 | ごはん | 青菜のチャンプルー豆腐、納豆、みそ汁(じゃが芋・葱) | |
| 12 | 金 | ふがし | ごはん | 白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(白菜・油揚げ)、トマト | |
| 13 | 土 |  | | 運動会  | |
| 14 | 日 | | | | |
| 15 | 月 | みかん缶 | ごはん | きのこカレー、青菜とコーンのサラダ、トマト  | |
| 16 | 火 | ふがし | ごはん | 鳥立田揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・青菜) | |
| 17 | 水 | ふがし | ごはん | いりどり、きゅうりとツナコーンサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト | |
| 18 | 木 | ビスケット | ごはん | 麻婆豆腐、ハンサンスー、中華風ニラ玉汁 | |
| 19 | 金 | 甘辛せんべい | ごはん | かじき鮭の照り焼き、切り干し大根(小松菜)、すまし汁(三つ葉・卵)、トマト | |
| 20 | 土 | ハイハイ | わかめご飯 | 牛乳、けんちん汁、トマト | |
| 21 | 日 | | | | |
| 22 | 月 | ハイハイ | ひじきご飯 | かぼちゃのそばろ煮、おかかブロッコリー、すまし汁(豆腐・三つ葉)、オレンジ | |
| 23 | 火 | ふがし | スパゲッテ | ナポリタン(あさり)、キャベツとわかめのサラダ、コーンスープ、ヤクルト | |
| 24 | 水 | ハイハイ | ごはん | スペイン風オムレツ、きゅうりのおかか和え、すまし汁(ふ・えのき)、オレンジ | |
| 25 | 木 | ふがし | ごはん | かじきのカレー風味揚げ、ナムルほうれん草、みそ汁(玉葱・油揚げ) | |
| 26 | 金 | ハイハイ | ごはん | ポークジンジャー、ポテトサラダ、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、トマト | |
| 27 | 土 | ふがし | 煮込みうどん | 牛乳、コールスロー、トマト  | |
| 28 | 日 | | | | |
| 29 | 月 | サラダせんべい | ごはん | 肉団子の甘辛煮、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(チンゲン菜・卵) | |
| 30 | 火 | ハイハイ | ごはん | 焼き鮭(正油風味)、小松菜のおかか和え、すまし汁(豆腐・にら)、トマト | |
| 31 | 水 | 甘辛せんべい | ごはん | 鶏照り焼き、ナムルほうれん草、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト | |

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

| | | | | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|-------|----|-------|-------|-------|
| 3歳以上児 | エネルギー | 557 kcal | たんぱく質 | 22.2g | 脂質 | 16.1g | カルシウム | 222mg |
| 3歳未満児 | エネルギー | 460 kcal | たんぱく質 | 18.7g | 脂質 | 12.8g | カルシウム | 178mg |



