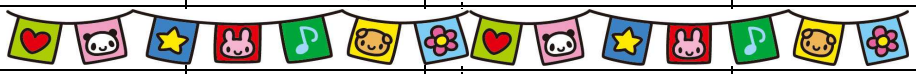
予定献立表

令和7年度
10月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー369ｋcal
たんぱく質16.0g　脂質17.4g　食塩相当量1.8ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	お　や　つ	備考
1 水	タンドリーチキン　コールスローサラダ ビーンズスープ　オレンジ	ロールパン	鶏肉スープ煮 キャベツと人参の煮物	前 牛乳 後 牛乳　チーズ	
2 木	さんま南蛮漬　ひじきの炒め物 豚汁　梨	ごはん	白身魚の煮物 人参甘煮	前 牛乳 後 コロコロゼリー	未満児(さんま→ホキ)
3 金	ウインナーカレー　福神漬　三色ピクルス ベーコンスープ　バナナ	カレーライス	肉じゃが風 刻みきゅうり	前 ヤクルト 後 牛乳　豆乳小豆ホットケーキ	お泊り保育
4 土	かぼちゃコロッケ　ほうれん草磯辺和え きつねうどん　グレープフルーツ	きつねうどん	くたくたうどん ほうれん草海苔和え	前 牛乳 後 麦茶　おかし	
6 月	豚の生姜焼き　野菜サラダ なめこ汁　キウイフルーツ	ごはん	豚やわらか煮 刻みトマト	前 牛乳 後 牛乳　きな粉揚げパン	
7 火	はんぺんフライ　白和え 豚キャベ汁　柿	ごはん	豆腐みそ煮 とろとろ玉ねぎ	前 のむヨーグルト 後 フルーツプリン	
8 水	クリームパスタ　コロコロサラダ 野菜スープ　パイナップル	食パン	くたくたパスタ 白菜スープ煮	前 牛乳 後 牛乳　チーズ	サンドイッチ作り 完全給食
9 木	秋の遠足			前 牛乳 後 リンゴジュース　おかし	
10 金	きのこカレー　福神漬　コーンサラダ ワカメ玉子スープ　梨	カレーライス	鶏やわらか煮 マッシュポテト	前 ヤクルト 後 牛乳　シュガートースト	
11 土	春巻き　もやしのナムル 麻婆麺　バナナ	麻婆麺	豆腐中華あんかけ 刻みほうれん草	前 牛乳 後 麦茶　おかし	
13 月	スポーツの日				
14 火	厚揚げと豚肉のさっぱり炒め　にらのみそ汁 大根ツナマヨ和え　りんご	ごはん	豚キャベ煮 ツナ大根煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳　ハムチーズケーキ	
15 水	鶏肉チーズソテー　ボリュームポテトサラダ 野菜たっぷりシチュー　柿	ジャムサンド	シチュー風 ミルクポテト	前 牛乳 後 ヨーグルト	
16 木	鮭の回鍋肉風　もやしの中華炒め ワンタンスープ　オレンジ	ごはん	鮭しょうゆ煮 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 麦茶　せんべい	
17 金	ビーフカレー　福神漬　大根サラダ ワカメえのきスープ　梨	カレーライス	洋風肉じゃが 大根と人参の煮物	前 ヤクルト 後 牛乳　あんクリームパン	
18 土	シューマイ　おひたし 醤油ラーメン　グレープフルーツ	醤油ラーメン	豚やわらか煮 ほうれん草だし煮	前 牛乳 後 麦茶　おかし	ちゅうりっぷ組 運動参観日
20 月	ひじきハンバーグ　切干サラダ もやしのみそ汁　柿	ごはん	煮込みハンバーグ 人参甘煮	前 牛乳 後 牛乳　オレンジパンケーキ	
21 火	さばの竜田揚げ　ちくわとキャベツの炒め物 けの汁　りんご	ごはん	鮭みそ煮 キャベツだし煮	前 のむヨーグルト 後 ココアババロア	未満児(さば→鮭)
22 水	ナポリタン　シーザーサラダ 白菜とベーコンのスープ　オレンジ	ごまロール	くたくたパスタ 白菜スープ煮	前 牛乳 後 牛乳　チーズ	さくら組 サッカー大会
23 木	ホキ和風あんかけ　切干大根煮 芋煮汁　パイナップル	ごはん	白身魚のあんかけ 芋煮	前 牛乳 後 牛乳　チョコチップ蒸しパン	
24 金	ハヤシライス　福神漬　マカロニサラダ 大根スープ　バナナ	ハヤシライス	牛肉と玉ねぎの煮物 大根スープ煮	前 ヤクルト 後 牛乳　さつまいもスティック	
25 土	お弁当交流デー			前 牛乳 後 麦茶　おかし	もも組　こもも組 運動参観日
27 月	豚肉チャプチェ　かぼちゃの甘煮 ワカメと油揚げ汁　りんご	ごはん	豚肉中華煮 かぼちゃ甘煮	前 牛乳 後 麦茶　肉まん	
28 火	★カレイのトマトパッツア　ひじきサラダ きのこ汁　柿	ごはん	白身魚のトマト煮 豆腐みそ煮	前 のむヨーグルト 後 フルーツカスタード	
29 水	たらこスパゲッティー　えびとアボカドのサラダ もずくスープ　オレンジ	スティックパン	くたくたパスタ ブロッコリースープ煮	前 牛乳 後 牛乳　チーズ	
30 木	チキンカツ　ミートマカロニ　グリーンサラダ トマト　たっぷりコーンスープ　ムース	ガパオライス	鶏トマト煮 キャベツだし煮	前 牛乳 後 ジョア　ロールケーキ	誕生会 完全給食
31 金	パンプキンカレー　福神漬　海藻サラダ モロヘイヤスープ　りんご	カレーライス	とろとろしらす玉ねぎ かぼちゃシチュー	前 ヤクルト 後 リンゴJ　ハロウィンおやつ	