



10月の献立



港北こども園

月		火	水	木	金	土
昼食		1	2	3	4	5
		ミートソーススパゲティ わかめサラダ コンソメスープ	麻婆茄子丼 春雨の酢の物 さつまい	ごはん みそ汁 厚揚げそぼろ餡 酢の物	ロールパン コーンシチュー パインサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 ごはんせんべい	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 オレンジ寒天	白湯 おにぎり 煮干し	牛乳 ヨーグルト
昼食	7	8	9	10	11	12
		ごはん みそ汁 魚のサクサクソテー 胡麻酢和え	焼きそば 大根サラダ スープ	きのこご飯 野菜ソテー すいとん	ごはん みそ汁 大豆入りつくね ひじきサラダ	食パン ミネストローネ 春雨サラダ
おやつ		牛乳 アメリカンドック	牛乳 おなかチーズ焼き	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 りんごゼリー	白湯 昆布 きつねおにぎり ヨーグルト
昼食	14	15	16	17	18	19
		スポーツの日 	けんちんうどん チーズポテサラ	大豆カレーライス トマトサラダ 春雨スープ	ごはん みそ汁 シュウマイ ちりめんサラダ	黒糖パン パンブキンシチュー みかんサラダ
おやつ		牛乳 チャーハン	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 小豆寒天	白湯 おにぎり 煮干し	
昼食	21	22	23	24	25	26
		ごはん みそ汁 魚の磯部揚げ 即席漬け	鶏の照りたま丼 ゴマサラダ 豆乳スープ	にゅうめん ひじきポテサラ	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 茹で野菜	レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ
おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯 昆布 小エビおにぎり ヨーグルト
昼食	28	29	30	31		
		人参ごはん 切干大根みそ汁 煮魚 甘酢和え	醤油ラーメン ツナサラダ	ひじきごはん 南瓜サラダ つくね汁		
おやつ		牛乳 ごまトースト	牛乳 さつま芋おにぎり	牛乳 ワッフル	牛乳 ミルク寒天	

1カ月の 平均栄養量	エネルギー	473	kcal
	たんぱく質	17.5	g
	カルシウム	13.4	mg
	鉄	2.1	mg
	ビタミンC	31	mg



間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月・木	火・金	水
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物

※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります
 ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。
 ※昼食には、キウイ・バナナ・梨・りんごなどの
 果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。
 ※土曜保育のお申込みは前月20日までをお願い致します
 ※間食をご利用いただく場合は、
 ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい
 ※線より下は午後おやつになります。
 ※金曜日がパンの給食の日は、昼食に牛乳を飲みます。
 ※延長おやつは牛乳、せんべい又はビスケットが付きます

- ・秋の食材紹介を、9日の朝の会終了後に行います☆
- ・10月のお誕生日会は、23日です。食事時間がいつもより10分早くなります。
- ・31日は、ハロウィン メニューになります♪

