

# 三永太陽保育園 10月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。  
※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいますよう宜しくお願い致します。2023年10月1日

|           | 月<br>2                                                                                         | 火<br>3                                     | 水<br>4                                                                               | 木<br>5                                          | 金<br>6                                              | 土<br>7                                                                                           |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                                                                | ぎゅうにゅう<br>きなこもち                            | ぎゅうにゅう<br>ソフトせんべい                                                                    | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                 | ぎゅうにゅう<br>ココナッツサブレ                                  | ぎゅうにゅう<br>たまごボーロ                                                                                 |
| お昼<br>ごはん | みそラーメン<br>れんこんとひじきのサラダ<br>パインかん                                                                | ごはん<br>はっぼうさい<br>だいこんいりわかめスープ<br>キウイフルーツ   | ごはん<br>こんさいハンバーグ<br>せとうちさっぱりあえ<br>コンソメスープ<br>みかんかん                                   | ごはん<br>あかうおのてりやき<br>ジャーマンポテト<br>すましじる<br>オレンジ   | ごはん<br>あげどりのきのこあんかけ<br>こまつなのツナずあえ<br>みそしる<br>ももかん   | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>バナナ                                                                          |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>さつまいもごはんのおにぎり                                                                           | ぎゅうにゅう<br>もちもちチーズポテト                       | ぎゅうにゅう<br>レモンドーナツ                                                                    | ぎゅうにゅう<br>きなこクリームサンド                            | ぎゅうにゅう<br>パインゼリー                                    | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                                                                             |
|           | 9                                                                                              | 10                                         | 11                                                                                   | 12                                              | 13                                                  | 14                                                                                               |
| 午前<br>おやつ | <br>【スポーツの日】 | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                            | ぎゅうにゅう<br>チョイス                                                                       | おちゃ<br>ハイハイ                                     | ぎゅうにゅう<br>サラダせんべい                                   | ぎゅうにゅう<br>ぽたぽたやき                                                                                 |
| お昼<br>ごはん |                                                                                                | カレーうどん<br>わかめとだいこんのサラダ<br>ももかん             | ごはん<br>まつかぜやき<br>かふうサラダ<br>はくさいとじゃがいものスープ<br>ブルーベリーゼリー                               | ごはん<br>たらのごまフリッターあげ<br>やさいのマリネ<br>みそしる<br>パインかん | ごはん<br>とりにくのこうみやき<br>やさいのごまみそドレッシング<br>すましじる<br>りんご | やさしいりそぼろどん<br>ちくわとやさいのあえもの<br>みそしる<br>バナナ                                                        |
| 午後<br>おやつ |                                                                                                | おちゃ<br>ひじきごはんのおにぎり                         | ぎゅうにゅう<br>さつまいもとりんごのケーキ                                                              | ぎゅうにゅう<br>ミルクわらびもち                              | おちゃ<br>フルーツヨーグルト                                    | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                                                                             |
|           | 16                                                                                             | 17                                         | 18                                                                                   | 19                                              | 20                                                  | 21                                                                                               |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ムーンライトクッキー                                                                           | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                            | ぎゅうにゅう<br>マリービスケット                                                                   | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん                               | ぎゅうにゅう<br>ハイハイ                                      | ぎゅうにゅう<br>ちょぼちょぼクッキー                                                                             |
| お昼<br>ごはん | なすミートスパゲティー<br>キャベツとわかめのナムルふう<br>みかんかん                                                         | パン<br>かぼちゃシチュー<br>ひろしまレモンのサラダ<br>キウイフルーツ   | ごはん<br>さけのちゃんちゃんやきふう<br>こふきいも<br>すましじる<br>ももかん                                       | やさいたっぷりマーボーどん<br>バンサンスー<br>りんご                  | 【たんじょうかい】<br>☆おたのしみメニュー☆                            | ぶたどん<br>けんちんじる<br>バナナ                                                                            |
| 午後<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>シュガートースト                                                                             | おちゃ<br>ごまとさけのおにぎり                          | ぎゅうにゅう<br>いそビーンズ                                                                     | ぎゅうにゅう<br>のりごまクッキー                              | ぎゅうにゅう<br>さつまいもとくりのタルト                              | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                                                                             |
|           | 23                                                                                             | 24                                         | 25                                                                                   | 26                                              | 27                                                  | 28                                                                                               |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                                                                | ぎゅうにゅう<br>きなこもち                            | ぎゅうにゅう<br>ぽたぽたやき                                                                     | ぎゅうにゅう<br>たまごボーロ                                | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                     | <br>【生活発表会】 |
| お昼<br>ごはん | しおやきそば<br>チキンサラダ<br>パインかん                                                                      | おやこどん<br>てつぶんたっぷりサラダ<br>オレンジ               | ごはん<br>あじのごまやき<br>ほうれんそうとコーンのソテー<br>みそしる<br>ヨーグルト                                    | ごはん<br>えいようあげ<br>わかめのすのもの<br>すましじる<br>みかんかん     | あきのかおりカレー<br>れんこんのみそマヨあえ<br>りんご                     |                                                                                                  |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>ゆうやけむすび                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>とうふのガトーショコラ                      | ぎゅうにゅう<br>ハッシュドポテト                                                                   | ぎゅうにゅう<br>ぶどうゼリー                                | ぎゅうにゅう<br>クラッカージャム                                  |                                                                                                  |
|           | 30                                                                                             | 31                                         |                                                                                      |                                                 |                                                     |                                                                                                  |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ココナッツサブレ                                                                             | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                            |  |                                                 |                                                     |                                                                                                  |
| お昼<br>ごはん | きのこうどん<br>ごまあえ<br>ももかん                                                                         | ごはん<br>いためどうふ<br>そえやさい<br>ひろしまっこじる<br>オレンジ |                                                                                      |                                                 |                                                     |                                                                                                  |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>わかめおにぎり                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃクリームケーキ                      |                                                                                      |                                                 |                                                     |                                                                                                  |



月間平均栄養摂取量

| 一日平均摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |
|---------|---------|-------|-------|-------|
| 3歳以上児   | 539kcal | 20.9g | 16.8g | 80.8g |
| 3歳未満児   | 465kcal | 18.1g | 16.1g | 66.6g |