

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。2025年10月1日

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前 おやつ			ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
お昼 ごはん			おしむぎごはん たらのやさいあんかけ そえやさい みそしる みかんかん	ごはん ぶたにくとピーマンのちゅうかい ゆかりふうみこふきいも ごもくちゅうかスープ オレンジ	おしむぎごはん とりにくのからあげレモンソース こまつなともやしのあえもの すましじる ももかん	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ
午後 おやつ			ジョア さつまいもクッキー	ぎゅうにゅう ココアフレーク	おちゃ ヨーグルトババロア	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	6	7	8	9	10	11
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョイス	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	カレーうどん のりずあえ おつきみゼリー	ごはん こんさいハンバーグ スパゲティーサラダ はくさいスープ みかんかん	おしむぎごはん とりにくのてりやき ジャーマンポテト すましじる オレンジ	パン きのこクリームシチュー やさいのごまみそドレッシング キウイフルーツ	おしむぎごはん さばのたつたあげ あぶらあげともやしのあえもの あきのかおりみそしる パインかん	スタミナどん のっぺいじる ヨーグルト
午後 おやつ	ぎゅうにゅう はちみつレモントースト	ぎゅうにゅう かんこくふうチヂミ	ぎゅうにゅう サーターアングー	おちゃ チーズおかかおにぎり	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・きなこもち
	13	14	15	16	17	18
午前 おやつ	【スポーツの日】 	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ハイハイン	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん		しおやきそば かいそうたつぷりサラダ ももかん	わかめごはん とうふチャンプルー みそしる りんご	おしむぎごはん あじのなんばんづけ ほうれんそうとコーンのソテー すましじる オレンジ	【たんじょうかい】 ★おたのしみメニュー★	ビビンバ わかめスープ バナナ
午後 おやつ		おちゃ ツナこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ポテまるくん	ぎゅうにゅう きなこスコーン	ぎゅうにゅう いちごクレープ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	20	21	22	23	24	25
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット
お昼 ごはん	なすミートスパゲティー キャベツとわかめのナムルふう みかんかん	おしむぎごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃサラダ みそしる ヨーグルト	ごはん さけのパンこやき ひじきのにも はくさいたつぷりとうにゅうスープ キウイフルーツ	おしむぎごはん こまつなのふわふわチキンナゲット れんこんのあえもの すましじる パインかん	あきのかおりカレー レモンふうみサラダ りんご	さんしょくどん けんちんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ こまつなとじゃこのおにぎり	ぎゅうにゅう さつまいもとりんごのケーキ	ぎゅうにゅう ピザトースト	おちゃ みかんフルーチェ	ぎゅうにゅう ミルクわらびもち	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	27	28	29	30	31	
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	
お昼 ごはん	きのこうどん とさずあえ パインかん	ごはん ポークピカタ こまつなサラダ きりぼしだいこんのスープ ブルーベリーゼリー	マーボーどん バンサンスー りんご	おしむぎごはん あかうおのゆうあんやき キャベツのごまあえ みそしる ももかん	おばけバーガー フライドポテト カラフルサラダ ミネストローネ かぼちゃプリン	
午後 おやつ	おちゃ ごへいもち	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう ベーコンとたまねぎのケーキサレ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう うずまきクッキー	

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	食塩
3歳以上児	537kcal	20.4g	16.9g	80.2g	1.6g
3歳未満児	471kcal	18.1g	16.4g	66.9g	1.3g