

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。2026年10月1日

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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 マリービスケット
お昼 ごはん				ごはん あかうおのにつけ ようふうきんぴら みそしる キウイフルーツ	おしむぎごはん とりにくのからあげレモンソース ひじきとキャベツのサラダ やさいたっぷりスープ ももかん	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ
午後 おやつ				ぎゅうにゅう きなこホイップサンド	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	5	6	7	8	9	10
午前 おやつ	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー
お昼 ごはん	カレーうどん こまつなのごまあえ パインかん	おしむぎごはん ぶたにくのアップルソースかけ ツナとブロッコリーのサラダ すましじる グレープゼリー	パン とうにゅうスイートシチュー キャベツのわかめサラダ オレンジ	ごはん スパニッシュオムレツ れんこんのあえもの きりぼしだいこんのスープ キウイフルーツ	おしむぎごはん さばのたつたあげ ごもくなます あきのかおりみそしる みかんかん	そぼろあんかけどん みそけんちんじる バナナ
午後 おやつ	ぎゅうにゅう ヨーグルトスコーン	ぎゅうにゅう ココアブラマンジェ	おちゃ うめツナおにぎり	ぎゅうにゅう りんごヨーグルトむしパン	おちゃ プリン	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	12	13	14	15	16	17
午前 おやつ	【スポーツの日】 			おちゃ ハイハイ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん				あきのかおりカレー せとうちさっぱりマヨサラダ りんご	ごはん とうふのふんわりあげ かぼちゃサラダ みそしる オレンジ	ガーリックピラフ はくさいとウインナーのスープ ヨーグルト
午後 おやつ				ぎゅうにゅう わらびもち	ぎゅうにゅう ツナマヨコーンパン	ぎゅうにゅう せんべい・きなこもち
	19	20	21	22	23	24
午前 おやつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう きなこもち
お昼 ごはん	ごもくらーメン のりずあえ みかんかん	ごはん こんさいハンバーグ スパゲティーサラダ すましじる ももかん	おしむぎごはん さけのこうそうパンこやき ごしよくあえ みそしる りんご	ごはん ちゅうかふういりどうふ そえやさい かふうスープ オレンジ	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	
午後 おやつ	ぎゅうにゅう おこのみやき	おちゃ みかんフルーチェ	ジョア さつまいもクッキー	ぎゅうにゅう シュガートースト	ぎゅうにゅう モンブランふうカップケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	26	27	28	29	30	31
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん
お昼 ごはん	なすミートスパゲティー わふうサラダ パインかん	おしむぎごはん さばのカレームニエル やさいソテー はくさいたっぷりとうにゅうスープ みかんかん	ごはん とりにくのてりやき もやしのおかかあえ すましじる ヨーグルト	わかめごはん とうふチャンプルー みそしる りんご	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	プルコギどん わかめスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ あまみそやきおにぎり	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう さつまいもスティックパイ	ぎゅうにゅう じゃがもち	ぎゅうにゅう うずまきクッキー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース

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	522kcal	19.7g	16.9g	76.8g	1.5g
3歳未満児	454kcal	17.3g	16.0g	64.1g	1.3g