


2024年 10月 献立予定表


日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal	
1	火	野菜ジュース	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 鶏と大根の五目煮 もやしとねぎの味噌汁 ぶどう	ピーナッツサンド 麦茶	482	535	
2	水	牛乳	ごはん つるつるチャイナ かぶとベーコンのサラダ わかめスープ パナナ	大学芋 麦茶	509	572	
3	木	カルピス	ごはん タンドリーチキン パインサラダ 大根と油揚げの味噌汁 枝豆	ホットケーキ 牛乳	508	580	
4	金	せんべい 麦茶	ごはん レバー入りハンバーグ イカのマリネ そうめん汁 ゼリー	おからドーナツ カルピス	534	594	
5	土		他人井 牛乳 りんご	パイ菓子 ジュース			
7	月	牛乳	ごはん 肉じゃが 大根の納豆和え にらと卵の味噌汁 パイン缶	手作りクッキー 野菜ジュース	538	515	
8	火	野菜ジュース	鶏塩うどん 味覚サラダ 梨	チーズおかかおにぎり 麦茶	500	611	
9	水	ポーロ 麦茶	ごはん 酢豚 豆腐入りチーズオムレツ 小松菜のスープ ぶどう	ジャムヨーグルト ウエハース	529	558	
10	木	牛乳	ごはん 揚げ鶏のピーナッツ炒め レインボーサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 チーズ	バナナケーキ ヤクルト	569	582	
11	金	カルピス	そば飯 切り干し大根と塩昆布のサラダ 肉団子スープ パナナ	うずまきパイ 牛乳	501	629	
12	土		運動会				
15	火	牛乳	ミートスパゲティ ガーリックサラダ 豆乳スープ オレンジ	みたらし団子 麦茶	499	556	
16	水	カルピス	ごはん 鯖の揚げおろし煮 ポテトサラダ えのきとほうれん草の味噌汁 ぶどう	ピザトースト 麦茶	506	578	
17	木	バナナ 麦茶	クッキング保育 ごはん ヤンニョムチキン 涼伴三絲 中華風コンスープ ゼリー	ちんすこう サワー	575	666	
18	金	牛乳	中華井 にらのナムル 鶏肉の中華スープ 梨	マカロニきな粉 カルピス	502	515	
19	土		スタミナ井 牛乳 パナナ	せんべい ジュース			
21	月	野菜ジュース	ごはん ひじきバーグ シーザーサラダ なすと玉葱の味噌汁 パイン缶	さつま芋入り蒸しパン 牛乳	523	593	
22	火	牛乳	ごはん チーズin南瓜コロッケ れんこんのきんぴら キャベツと卵の味噌汁 りんご	コーンフレーク牛乳がけ	512	577	
23	水	カルピス	ロールパン トマト入りイタリア風オムレツ 鮭の和風パスタ コンソメスープ 柿	たくあん巻き 麦茶	497	560	
24	木	せんべい 麦茶	お弁当の日	シフォンケーキ ぶどうジュース			
25	金	牛乳	ミートドリア レーズンサラダ ポトフ風スープ 枝豆	フルーツヨーグルト	522	579	
26	土		カレーうどん ジュース プルーン	ポテト菓子 牛乳			
28	月	ポーロ 麦茶	麻婆井 人参とツナのシリシリ 薩摩汁 キウイフルーツ	わかめうどん	523	575	
29	火	野菜ジュース	ごはん 白身魚のカレー天ぷら 切り干し大根煮 ワンタンスープ チーズ	じゃがバター ヨーグルトドリンク	522	573	
30	水	カルピス	誕生会				
31	木	牛乳	おばけカレー チップスサラダ キャベツとベーコンのスープ みかん缶	南瓜のカップケーキ カルピス	531	591	



HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭り、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりましたね。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。かぼちゃでパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりましょ♪♪



腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「排便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



<< 誕生会メニュー >>

- 混ぜご飯おにぎり
- 皮付きフライドポテト
- ジュース
- いろいろパン
- たらこスパゲティ
- 梨
- から揚げ
- グリーンサラダ
- バナナ
- 揚げ餃子
- お楽しみデザート♡

