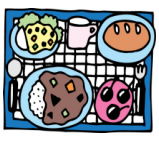
10月　幼児用給食献立表

羽村まつの木保育園

2025年

日	曜日	給食	おやつ
1	水	わかめごはん、スコッチエッグ、マカロニサラダ、里芋煮、きのこ汁、バナナ	みたらしだんご（4才5才） 芋ももち（3才）麦茶
2	木	ブルーベリージャムパン、タンドリーチキン、キャベツとウィンナーの蒸し煮、さつまいもサラダ、ポークビーンズ風スープ、りんご	味噌焼きおにぎり、麦茶
3	金	ごはん、ツナ入り厚焼きたまご焼き、肉じゃが煮、野菜納豆和え、生揚げと大根の味噌汁、オレンジ	餃子ピザ、カルピス
4	土	豚丼、野菜サラダ、トマト、玉葱の味噌汁、バナナ	手作りおこし、麦茶
5	日		
6	月	さつま芋ごはん、鯖の塩焼き、切り干し大根とさつま揚げ煮、ほうれん草のゴマ和え、けんちん汁、りんご	フレーククッキー、牛乳
7	火	きのこカレーうどん、かぼちゃコロッケ、キャベツの千切り、トマト、茹でブロツコリー、バナナ	フルーツヨーグルト、麦茶
8	水	フランスパン、チキンドリア、大根のピクルス、小松菜とツナの和え物、ポトフ、梨	にゅうめん汁、麦茶
9	木	**大豆メニュー（ごはん、豆腐のおかか揚げ、ちくわと舞茸煮、ほうれん草の白和え、納豆汁、ジョア）**	**ガートふショコラ、牛乳**
10	金	**鮭の解体（鮭おにぎり、鮭の塩焼き、なすの天ぷら、野菜の塩もみ、石狩汁、みかん）**	**スィートポテトトースト、牛乳**
11	土	ハヤシライス、トマトサラダ、さつまいものコロコロ煮、野菜スープ゜、オレンジ	ホットドック、麦茶
12	日		
13	月		
14	火	鶏り牛蒡ごはん、カレイのりんごソース、里芋と根菜の煮物、人参ときゅうりのマリネ、ほうれん草と麸のすまし汁,オレンジ	人参カップケーキ、 牛乳
15	水	ぶどうパン、鶏肉のマーマレード焼き、じゃが芋のクリームチーズ焼き、ラタトゥイユ、わかめスープ、梨	焼き豚とコーンの炒飯、 麦茶
16	木	ごはん、なすの肉巻き、切り干し大根煮物、ほうれん草のカニカマ和え、じゃがいもの味噌汁、ヨーグルト	さつま芋入りドーナツ、 牛乳
17	金	ミートソーススパゲティー、じゃがいもの揚げ餃子、ブロッコリーの胡麻和え、コーンのかき玉汁、梨	じゃこわかめおにぎり、 麦茶
18	土	チキンカレー、白菜とハムのサラダ、かぼちゃの甘煮、キャベツスープ、バナナ	ぶどうゼリー、お菓子、 麦茶
19	日		
20	月	のりの佃煮ごはん、あじの唐揚、鶏肉と大根の煮物、かぼちゃのいとこ煮、春雨スープ、りんごゼリー	鬼まんじゅう、牛乳
21	火	ロールパン、ポークチャツプ、キャベツの香り漬け、ごぼうチップス、さつま芋のスープ、梨	たぬきおにぎり、麦茶
22	水	すき焼き丼、鶏手羽ハーフの揚げ煮、かぶときゅうりの塩昆布和え、カニカマスープ、バナナ	スティックパイ、牛乳
23	木	味噌ラーメン、エビ春巻き、小松菜のおかか和え、りんご	レモンマドレーヌ、牛乳
24	金	**がんばれ弁当（ゴマごはん、鶏の唐揚、厚焼きたまご、ポテトサラダ、たこさんウィンナー、ゆでブロッコリー、大根の味噌汁、みかん）**	黒糖蒸しパン、麦茶
25	土	**運動会**	
26	日		
27	月	ふりかけごはん、鶏の天ぷら、筑前煮、いんげんとツナの胡麻マヨ和え、里芋と小松菜の味噌汁、バナナ	マカロニのきな粉、牛乳
28	火	人参ぱん、アメリカンハンバーグ、アスパラとじゃこの和え物、大学芋、きのこのクリームシチュー、りんご	あんまん、牛乳
29	水	**誕生日会（ドライカレー、チキンの塩焼き、フライドポテト、れんこんサラダ、ミネストローネ、梨）**	**かぼちゃのレアチーズケーキ、麦茶**
30	木	ソース焼きそば、つぶれ金時豆、もろきゅう、さつま芋汁、みかん寒天	中華おこわ、麦茶
31	金	エビピラフ、チキンカツ、キャベツとコーンのサラダ、ポテトチャウダー、柿	はちみつかぼちゃ、牛乳

今月の平均　3～5歳児　エネルギー　683 kcal　たんぱく質　24.6g
脂質　23.7g　塩分　3.0g