

令和7年 10月分 3歳以上児献立表

玉成幼稚園(にじのへや)

| | |
|--|---|
| 1日(水) ごはん/とりにくのしおこうじやき/ひじきとベーコンの いためもの/くだもの [PM]なっとうちぢみ/ぎゅうにゅう | 17日(金) じゃむぼん/かじきのふれーくあげ/かぼちゃのよーぐ るとさら/くだもの [PM]そぼろどうふおにぎり/ぎゅうにゅう |
| 2日(木) はやしらいす/かりかりじゃこさらだ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 18日(土) あんかけごはん/たたききゅうり/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 3日(金) じゃむぼん/かじきのふれーくあげ/かぼちゃのよーぐ るとさら/くだもの [PM]そぼろどうふおにぎり/ぎゅうにゅう | 20日(月) ごはん/ぶたにくのかれーいため/やさいのつなあえ/ くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 4日(土) あんかけごはん/たたききゅうり/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 21日(火) わかめごはん/さけのみそてりやき/あきやさいきん びら/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 6日(月) ごはん/ぶたにくのかれーいため/やさいのつなあえ/ りんご [PM]★/ぎゅうにゅう | 22日(水) ごはん/ささみのすていっくからあげ/やさいのあまず あえ/くだもの [PM]じゃがいものみーとぐらたん/ぎゅうにゅう |
| 7日(火) わかめごはん/さけのみそてりやき/あきやさいきんび ら/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 23日(木) うめしらすごはん/ぶたにくとかぶのとろとろに/ぶ ろっこりーのみそあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 8日(水) ごはん/ささみのすていっくからあげ/やさいのあまず あえ/くだもの [PM]じゃがいものみーとぐらたん/ぎゅうにゅう | 24日(金) きのごはん/つくねばーぐ/きやべつ/れもんさらだ /くだもの [PM]ここあほっとけーき/ぎゅうにゅう |
| 9日(木) うめしらすごはん/ぶたにくとかぶのとろとろに/ぶろっ こりーのみそあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 25日(土) ういんなーびらふ/やさしいため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 10日(金) きのごはん/つくねばーぐ/きやべつ/れもんさらだ /くだもの [PM]ここあほっとけーき/ぎゅうにゅう | 27日(月) なっとうごはん/さばおろし煮/うめあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 11日(土) ういんなーびらふ/やさしいため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 28日(火) ごはん/ぶたにくのすたみなやき/ほうれんそうのお かかあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 14日(火) ごはん/ぶたにくのすたみなやき/ほうれんそうのお かかあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 29日(水) なめし/とりにくのさっぱりに/そくせきづけ/りんご [PM]ふるーつぼんち/しおせんべい/ぎゅうにゅう |
| 15日(水) ごはん/とりにくのしおこうじやき/ひじきとベーコンの いためもの/くだもの [PM]なっとうちぢみ/ぎゅうにゅう | 30日(木) ごはん/ぶたにくとぼてとのみそいため/しおだれさら だ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう |
| 16日(木) はやしらいす/かりかりじゃこさらだ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう | 31日(金) しおおむすび/はんばーぐ/ころころさらだ/くだもの [PM]かぼちゃけーき/ぎゅうにゅう |
| エネルギー:565 kcal たんぱく質 :21.0 g 脂 質:17.5 g 食塩相当量:1.5 g | |

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、なし、ぶどう、りんごから提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

- ・★印は日替わりで市販のおやつを提供します。
- ・毎週水曜日、金曜日は保育園の厨房で調理したおやつを提供します。