

令和5年 10月分 3歳以上児献立表

玉成幼稚園(にじのへや)

- 2日(月) ごはん/とりにくのごまてりやき/まかろにさらだ/ほうれんそうのあえもの/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 3日(火) きつねごはん/つくねばーぐ/あおなのうめあえ/なすのみそいため/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 4日(水) はやしらいす/かりかりじゃこさらだ/かぶのすーぷ(かぶさらだ)/くだもの
[おやつ] すいーとぼてと/ぎゅうにゅう
- 5日(木) ごはん/さばのかれーからあげ/きりぼしだいこんのにつけ/さといもに/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 6日(金) じゃむばん/ぼーくちやっぷ/ふれんちさらだ/れたすいため/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 7日(土) ごはん/とりじゃが/ごまあえ/みそしる/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 10日(火) ごはん/まーぼーはるさめ/なむる/べいこぼてと/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 11日(水) ほうとうふううどん(やきうどん)/たたききゅうり/くだもの
[おやつ] はむちーずおにぎり/ぎゅうにゅう
- 12日(木) なっとうごはん/ぶたにくのみそやき/あきやさいきんぴら/しらあえ/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 13日(金) しょくばん/みーとろーふ/こーるすろーさらだ/ちーず/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 14日(土) ごはん/ぶたにくのかれーいため/おかかあえ/みそしる/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 16日(月) ごはん/とりにくのごまてりやき/まかろにさらだ/ほうれんそうのあえもの/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう

- 17日(火) きつねごはん/つくねばーぐ/あおなのうめあえ/なすのみそいため/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 18日(水) はやしらいす/かりかりじゃこさらだ/かぶのすーぷ(かぶさらだ)/くだもの
[おやつ] すいーとぼてと/ぎゅうにゅう
- 19日(木) ごはん/さんまのかばやき/きりぼしだいこんのにつけ/さといもに/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 20日(金) じゃむばん/ぼーくちやっぷ/ふれんちさらだ/れたすいため/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 21日(土) ごはん/とりじゃが/ごまあえ/みそしる/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 23日(月) ごはん/さばのおろしに/ひじきとペーこんのいため/ごぼうのからあげ/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 24日(火) ごはん/まーぼーはるさめ/なむる/べいこぼてと/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 25日(水) ほうとうふううどん(やきうどん)/たたききゅうり/くだもの
[おやつ] はむちーずおにぎり/ぎゅうにゅう
- 26日(木) なっとうごはん/ぶたにくのみそやき/あきやさいきんぴら/しらあえ/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 27日(金) しょくばん/みーとろーふ/こーるすろーさらだ/ちーず/りんご
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 28日(土) ごはん/ぶたにくのかれーいため/おかかあえ/みそしる/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 30日(月) ごはん/とりにくのごまつたあげ/つなさらだ/とうふとのりのちぢみ/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう
- 31日(火) ごはん/さけのしおやき/ごぼうさらだ/かぼちゃのおーぶんやき/くだもの
[おやつ] ★/ぎゅうにゅう

※11・25日 やきうどんは年少さんのお弁当です。

エネルギー:564 kcal たんぱく質 :21.7 g
脂 質:19.6 g 食塩相当量:2.0 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、かき、みかん、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。
◎★印は市販のおやつを提供します。

【原材料】

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖