

# 令和6年 10月分 3歳以上児献立表

玉成幼稚園(にじのへや)

1日(火) ごはん/つくねばーぐ/ぶろっこりーのごますあえ/ろーすとぼてと/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

2日(水) はやしらいす/ぶちぶちさらだ/くだもの  
[PM] ふかしいも/ぎゅうにゅう

3日(木) とりごぼうごはん/ぶりのいそべあげ/かれーふうみのこふきいも/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

4日(金) しょくばん/ぼーくちやっぷ/さつぱりよーぐるとさらだ/きのこそてー/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

5日(土) ごはん/とりにくとびーまんのあまずいため/つなあえ/ふかしいも/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

7日(月) わかめおにぎり/ちくぜんに/ちーずのおかかあえ/まかろにけちやっぷいため/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

8日(火) ごはん/ほいこーろー/はるさめさらだ/たくあん/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

9日(水) そーすやきそば/さつまいものれもんにくだもの  
[PM] なっとうちやーはん/ぎゅうにゅう

10日(木) おにぎり/さけのてりやき/わふうまかろにさらだ/なまあげでんがく/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

11日(金) まるばん/ちきんかつ/こーるすろーさらだ/まっしゅぼてと/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

12日(土) ごはん/ぶたにくのかれーいため/しらすあえ/ちーず/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

15日(火) ごはん/つくねばーぐ/ぶろっこりーのごますあえ/ろーすとぼてと/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

16日(水) はやしらいす/ぶちぶちさらだ/くだもの  
[PM] ふかしいも/ぎゅうにゅう

17日(木) とりごぼうごはん/ぶりのいそべあげ/かれーふうみのこふきいも/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

18日(金) しょくばん/ぼーくちやっぷ/さつぱりよーぐるとさらだ/きのこそてー/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

19日(土) ごはん/とりにくとびーまんのあまずいため/つなあえ/ふかしいも/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

21日(月) わかめおにぎり/ちくぜんに/ちーずのおかかあえ/まかろにけちやっぷいため/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

22日(火) ごはん/ほいこーろー/はるさめさらだ/たくあん/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

23日(水) そーすやきそば/さつまいものれもんにくだもの  
[PM] なっとうちやーはん/ぎゅうにゅう

24日(木) おにぎり/さけのてりやき/わふうまかろにさらだ/なまあげでんがく/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

25日(金) まるばん/ちきんかつ/こーるすろーさらだ/まっしゅぼてと/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

26日(土) ごはん/ぶたにくのかれーいため/しらすあえ/ちーず  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

28日(月) ごはん/しおにくじゃが/にじきとまめのさらだ/ちーず/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

29日(火) いわしのそぼろどん/ちぎりきやべつのいそあえ/こーんのばたーいため/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

30日(水) はやしらいす/りんごさらだ/くだもの  
[PM] かぼちゃけーき/ぎゅうにゅう

31日(木) ごはん/とうふはんばーぐ/わふうごまさらだ/たくあん/くだもの  
[PM] ★/ぎゅうにゅう

エネルギー: 599 kcal たんぱく質: 22.3 g  
脂 質: 18.7 g 食塩相当量: 1.6 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柿、みかんから提供します。

◎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。

◎おやつについて

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