

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	お茶 せんべい	2	のむヨーグルト	3	りんごジュース	4	豆乳 ビスケット	5	
昼食			ごはん チャプチェ風 マッシュポテト 卵とわかめのスープ		ごはん ひじき入り肉じゃが 揚げ大豆の 小魚がらめ (A~光) 肉団子 (空虹) キャベツの即席漬け		わかめごはん タンドリーチキン ブロッコリーの ごま酢和え 豚汁		玄米入りごはん 魚の西京焼き チーズいり納豆あえ けんちん汁		ABC光組 運動会 ナポリタン ヨーグルト	
午後			牛乳 ★トマトジャム サンド		牛乳 たい焼き		牛乳 ビスケット		のむヨーグルト ★ピザトースト			
午前	7	りんごジュース	8	お茶 バナナ	9	野菜ジュース	10	牛乳 せんべい	11	豆乳 ビスケット	12	
昼食	ごはん ヤンニョムチキン マカロニサラダ 大根スープ		ごはん 江戸っ子煮 さつま芋の天ぷら 梅ドレッシング和え		玄米入りごはん 手作りさつま揚げ 春雨サラダ きのこことあつあげの すまし汁		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい トマトのごま酢かけ		きのこカレーライス キャベツのツナ和え チーズ		みそらーめん ジョア	
午後	ココア クリームクラッカー		牛乳 せんべい		のむヨーグルト ★心のラスク		ヨーグルト ウエハース		★フルーツポンチ せんべい			
午前	14		15	野菜ジュース	16	牛乳 ビスケット	17	りんごジュース	18	のむヨーグルト	19	
昼食	スポーツの日		にんじん じゃごごはん だいこんのそぼろ煮 和風サラダ バナナ		ごはん さかなのコーン マヨネーズ焼き 春雨のごま酢和え 五目みそ汁		秋の遠足・お弁当の日 (虹組) わかめごはん 肉団子スープ コーンサラダ		ごはん とりにくの梅肉焼き 醤油ドレッシング 和え 芋汁		にくうどん ヨーグルト	
午後			牛乳 ★さつま芋ドーナツ		牛乳 ★マカロニきな粉		アシドミルク せんべい		牛乳 スティックケーキ			
午前	21	豆乳 せんべい	22	お茶 ビスケット	23	お茶 せんべい	24	のむヨーグルト	25	牛乳 せんべい	26	
昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き スティックきゅうり トマト じゃがいもと わかめのみそ汁		玄米入りごはん 魚のおろし煮 こまつなのお浸し なめこと とりにくのみそ汁		お店屋さんごっこ ハンバーガー フライドポテト やさいスープ やさいジュース		ごはん 卵とじ煮 みそドレッシング サラダ バナナ		みそらーめん 揚げぎょうざ ブロッコリーの ツナサラダ		焼きそば ジョア	
午後	牛乳 バームクーヘン		牛乳 パイ (A~光) ビスケット (空虹)		お茶 ★おにぎり		牛乳 ★ココア蒸しパン		アシドミルク スイートポテト			
午前	28	豆乳 ビスケット	29	野菜ジュース	30	のむヨーグルト	31	お茶 バナナ				
昼食	ごはん 鶏のからあげ さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁		玄米入りごはん 鮭のホイル焼き 切干しサラダ のっぺい汁		さつまいもごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの マヨあえ コーンかきたま スープ		ごはん ビーフシチュー かぼちゃの ごまマヨネーズ ウインナー					
午後	牛乳 せんべい		牛乳 ★きな粉クリーム サンド		牛乳 豆乳プリン		ココア パンプキンババロア					

10月の給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
目標量(3~5歳児)	585Kcal	23.4g	16.3g	257mg	1.6g
平均(3~5歳児)	580Kcal	23.5g	18.3g	251mg	2.0g
目標量(1~2歳児)	486Kcal	19.4g	13.5g	211mg	1.5g
平均(1~2歳児)	511Kcal	19.6g	16.5g	248mg	1.6g

- ・★は、手作りおやつです。
- ・17日(木)は、お弁当の日です。
(虹組のみ給食)
- ・30日(水)は、誕生会です。