

# 令和6年 10月 献立表

えるむの森認定こども園

9月30日発行

花組

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん かしわ汁 ツナ入り厚焼き卵 炒め納豆 キウイ 牛乳 みかんゼリー 牛乳	2 ごはん 味噌汁 鱈のみそマヨネーズ焼き 豆腐のそぼろあん オレンジ おからケーキ 牛乳	3 黒コッペパン クリームシチュー マカロニケチャップ炒め バナナ お好み焼き 牛乳	4 ふりかけごはん 味噌汁 五目にしめ かぼちゃのごま和え パイ チュロス 牛乳	5 カレーうどん 麦茶 バナナ パンケーキ 牛乳
	7 三色丼 味噌汁 インゲンと人参のごま和え キウイ	8 肉みそスパゲティ 牛乳 ポテトサラダカレー風味 バナナ	9 ごはん 味噌汁 ホキの西京焼き 切干大根の炒め煮 りんご プリン 牛乳	10 ごはん 味噌汁 肉じゃが 白菜ののり和え オレンジ カナッペ 牛乳	11 ごはん 味噌汁 チキンカツ ひじきの和風サラダ パイ きなこラスク 牛乳
はんぺんお焼き 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	15 チーズ野菜カレー ほうれん草スープ コールスローサラダ パイ ヨーグルトケーキ 牛乳	16 鶏五目ご飯 味噌汁 ほっけの煮魚 もやしのなめ茸和え オレンジ バナナソフトクッキー 牛乳	17 クロワッサン 人参のポタージュ ポパイミートローフ かぼちゃサラダ キウイ にゅうめん 牛乳	18 ごはん 味噌汁 油淋鶏 豆腐サラダ パイ みたらしまカロニ 牛乳
14 <b>スポーツの日</b>	22 ごはん 田舎汁 さばの塩焼き 白菜のおかか和え りんご お菓子 牛乳	23 ごはん ひじきの味噌汁 卵の袋煮 小松菜の納豆和え キウイ マシュマロおこし 牛乳	24 あんかけごはん チンゲン菜スープ 切干大根サラダ パイ 人参ケーキ 牛乳	25 たいみそごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風ツナサラダ オレンジ ごまトースト 牛乳	19 塩ラーメン 麦茶 バナナ ベルギーワッフル 牛乳
21 ハヤシライス わかめとネギのスープ 盛り合わせサラダ オレンジ ココアミルクゼリー 牛乳	28 天とじ丼 味噌汁 小松菜の磯辺和え キウイ さつま芋蒸しパン 牛乳	29 ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ほうれん草とハムのナムル オレンジ ぎょうざピザ 牛乳	30 ごはん つみれ汁 赤魚の煮魚 わかめサラダ パイ ぶるぶるミルク 牛乳	26 スパゲティナポリタン 牛乳 バナナ わかめおにぎり 麦茶	
31 ごはん 卵スープ プルコギ いんげんの味噌マヨ和え キウイ 南瓜のパンケーキ 牛乳					

3才未満児)エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.0 g  
 ( 以上児 )エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.3 g

※都合により献立を変更させていただくことがありますのでご了承下さい。何かご心配、お気づきの点などございましたら、お知らせ下さい。