

October calendar header featuring two pumpkins (one smiling, one surprised) flanking the text "10月" (October) in a red oval, with a red maple leaf and a yellow leaf below.

		園長会 ＜3歳以上児＞ 昼食 ＜未満児＞ おやつ 主食 おやつ エネルギー・たんぱく質 脂質・塩分		1日(水) かき玉汁 豆腐入り松風焼き 春雨とひじきのサラダ 牛乳 カステラ エネルギー424kcal たんぱく質22.0g 脂質18.2g 塩分2.3g		2日(木) ジュリアンスープ さわらの梅みそ焼き ごま和え ヨーグルト ご飯 牛乳 パナナケーキ エネルギー393kcal たんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分2.0g		3日(金) コッペパン かぼちゃスープ 鶏の照り焼き スパサラダ コッペパン オレンジパンチ エネルギー409kcal たんぱく質19.3g 脂質15.6g 塩分1.5g	
6日(月) お月見献立 里芋と生揚げの煮物 海苔和え りんご お茶 ふわふわ せんべい ご飯 お茶 お月見団子 エネルギー327kcal たんぱく質17.1g 脂質11.8g 塩分1.2g		7日(火) 五目きんぴら しらす和え オレンジ お茶 トマト ご飯 牛乳 カルピスマドレーヌ エネルギー431kcal たんぱく質20.6g 脂質18.8g 塩分1.7g		8日(水) 給食担当者会 麻婆豆腐 コーンサラダ トマト お茶 ふかし芋 ご飯 牛乳 動物ビスケット エネルギー450kcal たんぱく質21.6g 脂質26.4g 塩分1.8g		9日(木) 目の愛護デー献立 かみなり汁 焼き魚 納豆和え 牛乳 アンパンマン ビスケット ご飯 ヨーグルト和え エネルギー285kcal たんぱく質21.3g 脂質9.9g 塩分1.7g		10日(金) コッペパン ABCスープ 鶏のレモン揚げ 添え野菜 コッペパン お茶 わかめおにぎり エネルギー325kcal たんぱく質16.6g 脂質9.7g 塩分1.6g	
13日(月) スポーツの日 		14日(火) ひじきの五目煮 ごまドレッシングサラダ トマト お茶 アンパンマン せんべい ご飯 牛乳 フライドポテト エネルギー364kcal たんぱく質18.4g 脂質20.4g 塩分2.0g		15日(水) 厚揚げのトマトカレー煮 ダイコンサラダ バナナ お茶 おやつ ソーセージ ご飯 プリン エネルギー441kcal たんぱく質19.1g 脂質23.5g 塩分1.4g		16日(木) みそ汁 魚のバーベキュー風 きのこ入りサラダ ヨーグルト ご飯 牛乳 米粉蒸しパン エネルギー437kcal たんぱく質20.6g 脂質20.9g 塩分2.1g		17日(金) 丸パン ワンタン汁 豆腐ハンバーグ 添え野菜 丸パン お茶 ゆかりおにぎり エネルギー345kcal たんぱく質19.2g 脂質11.3g 塩分1.7g	
20日(月) 食育の日・地元食材の日 おでん風煮 ごま酢和え りんご お茶 ふわふわ せんべい ご飯 お茶 大学芋 エネルギー311kcal たんぱく質9.1g 脂質12.9g 塩分2.2g		21日(火) すき焼き煮 野菜のマリネ オレンジ お茶 粉ふき芋 ご飯 牛乳 フルーツロールパン エネルギー418kcal たんぱく質21.1g 脂質17.4g 塩分1.9g		22日(水) 主任会 カレー ツナマカロニサラダ トマト お茶 チーカマ ご飯 お茶 豆乳くずもち エネルギー333kcal たんぱく質13.3g 脂質14.3g 塩分1.6g		23日(木) 五目汁 さばの南部焼き 酢の物 ヨーグルト ご飯 牛乳 麩のココアラスク エネルギー376kcal たんぱく質22.7g 脂質20.7g 塩分1.8g		24日(金) 群保所給食担当者会 コッペパン 豚のケチャップ煮 チーズサラダ バナナ コッペパン 牛乳 アンパンマン ビスケット コッペパン 牛乳 パウムクーヘン エネルギー412kcal たんぱく質18.9g 脂質18.3g 塩分1.8g	
27日(月) そぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ お茶 アンパンマン せんべい ご飯 りんごゼリー せんべい エネルギー308kcal たんぱく質10.8g 脂質10.1g 塩分1.8g		28日(火) とうふ汁 レバーのごまみそ和え 添え野菜 ヨーグルト ご飯 牛乳 きな粉マカロニ エネルギー391kcal たんぱく質24.5g 脂質18.0g 塩分2.1g		29日(水) 凍り豆腐の卵とじ こんにゃくサラダ バナナ お茶 チーカマ ご飯 お茶 のりつきいもち エネルギー369kcal たんぱく質16.0g 脂質16.7g 塩分1.8g		30日(木) 沢煮椀 魚の角煮 中華和え お茶 ふかし芋 ご飯 牛乳 ホットケーキ エネルギー445kcal たんぱく質22.8g 脂質16.0g 塩分2.2g		31日(金) ハロウィン献立 コッペパン すまし汁 かぼちゃコロッケ 添え野菜 コッペパン 飲むヨーグルト ビスケット エネルギー383kcal たんぱく質13.0g 脂質16.3g 塩分2.0g	