



# おいしいかな

令和6年10月1日  
10月給食だより  
さくらぎ保育園  
TEL 24-6186

今月の完全給食		保護者の方へ		主食にパンを 持ってきて良い日
10月11日(金)	10月25日(金) お誕生会	<ul style="list-style-type: none"> <li>完全給食はお弁当はいりませんが、お箸を忘れずに持たせてください(3歳以上児)</li> <li>献立を確認し、スプーンが必要な場合は用意をお願いします(3歳以上児)</li> </ul>		

日	曜	おやつ		お食事(全園児)	3歳未満児専用献立	備考	
		網かけは手作りおやつ					
		10時	3時				
1	火	牛乳	*お菓子	魚と芋のチーズ焼き 切干大根の煮つけ みそ汁(白菜、油揚げ) りんご	ごはん		
2	水	牛乳	かぼちゃ団子 麦茶	大豆の五目煮 チキンサラダ みそ汁(小松菜、しめじ) キウイ	ふりかけごはん		
3	木	牛乳	*お菓子	和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(麩、ほうれん草) オレンジ	ごはん		
4	金	牛乳	*お菓子	スペイン風オムレツ そぼろ煮 みそ汁(玉葱、えのき) 梨	ごはん		
5	土	牛乳	お菓子	シチュー 和風サラダ パナナ	食パン		
7	月	牛乳	チーズドーナツ 麦茶	五目そうめん 卵サラダ パイン	食パン		
8	火	牛乳	*お菓子	チキンカツ 五目きんぴら みそ汁(わかめ、豆腐) りんご	ごはん		
9	水	牛乳	*お菓子	すき焼き風煮物 ポテトサラダ みそ汁(卵、きゃべつ) パナナ	ごはん		
10	木	牛乳	ヨーグルト	煮魚 けんちん汁 オレンジ	ごはん		
11	金	牛乳	*お菓子	<b>完全給食</b> きのこごはん ひじきのサラダ みそ汁 ぶどう		完全給食	
12	土	牛乳	お菓子	きゃべつの卵とじ ごまマヨネーズあえ スープ(玉葱、えのき) キウイ	食パン		
14	月	<b>スポーツの日(お休み)</b>					
15	火	牛乳	*お菓子	焼きうどん コロコロサラダ 中華スープ(卵、小ネギ) パイン	食パン		
16	水	牛乳	いちごホイップパン 牛乳	ツナ豆腐の松風焼き おかかあえ すまし汁(椎茸、ほうれん草) 柿	ごはん		
17	木	牛乳	*お菓子	千草蒸し 納豆あえ みそ汁(白菜、しめじ) パナナ	ごはん		
18	金	牛乳	豆乳プリン	ポークカレー コールスローサラダ 麦茶 りんご	ごはん		
19	土	牛乳	お菓子	チーズサラダ しゅうまい スープ(きゃべつ、人参) オレンジ	食パン		
21	月	牛乳	おしるこ 麦茶	煮しめ ツナサラダ みそ汁(卵、わかめ) 梨	おにぎり	3歳以上児も おにぎりOK	
22	火	牛乳	*お菓子	魚の香味揚げ なめたけあえ みそ汁(大根、人参) パナナ	ごはん		
23	水	牛乳	*お菓子	鶏肉の梅風味焼き 磯辺あえ みそ汁(大根、なめこ) キウイ	ごはん		
24	木	牛乳	ココア蒸しパン ジョア	豆腐の五目みそ煮 野菜サラダ すまし汁(麩、みつば) りんご	鮭ごはん		
25	金	牛乳	*お菓子	<b>お誕生会</b> 野菜ちゃんぽん 酢しょうゆあえ バターロール フルーツ盛り合わせ		完全給食	
26	土	牛乳	お菓子	ケチャップ炒め みそマヨネーズあえ スープ(ミックスパスタ) キウイ	食パン		
28	月	牛乳	フライドポテト 麦茶	コーンオムレツ ひじきの煮つけ みそ汁(豆腐、長葱) オレンジ	ごはん		
29	火	牛乳	*お菓子	メンチカツ 野菜ナムル みそ汁(人参、えのき) パナナ	ごはん		
30	水	牛乳	*豆花クッキー	クリームスパゲティ 塩昆布あえ スープ(卵、小ネギ) パイン	食パン		
31	木	牛乳	*お菓子	えびたま豆腐 甘酢あえ みそ汁(小松菜、油揚げ) りんご	ごはん		

・3時のおやつのおやつは、3歳未満児に牛乳がつきます。

栄養摂取量目標値 → 3歳未満児 エネルギー 464kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 食塩 1.5g  
3歳以上児(主食含む) エネルギー 573kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.2g 食塩 1.6g

・3歳以上児の主食として持ってくる事ができるパンは「食パン」のみとなっています。