10月 おいしいかな

令和7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も良い日
10月 15日(水) 防災食	10月 24日(金) お誕生会	・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) ・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)	4、6、11、14、18、25、28日

日	曜	おやつ(網かけは手作りおやつ) 10時	3時	お食事(全園児)	3歳未満児専用献立	備考
1	水	牛乳	*お菓子	マーボー豆腐 野菜ナムル 中華スープ(小松菜、コーン) りんご	ごはん	3歳以上児 りんご狩り (お弁当持参)
2	木	牛乳	大学芋	すき焼き風煮物 チキンサラダ みそ汁(玉葱、油揚げ) パイン	ごはん	
3	金	牛乳	*お菓子	すりみメンチ 酢しょうゆあえ みそ汁(白菜、しめじ) バナナ	ごはん	
4	土	牛乳(全クラス)	お菓子	ポトフ風煮物 スクランブルエッグ オレンジ	食パン	
6	月	牛乳	きなこ団子	味噌ラーメン チーズサラダ キウイ	食パン	
7	火	牛乳	*お菓子	ポークチャップ 五目きんぴら みそ汁(小松菜、人参) 梨	ごはん	
8	水	牛乳(全クラス)	*お菓子	魚の磯辺揚げ 人参しりしり みそ汁(大根、なめこ) 柿	ごはん	
9	木	牛乳	*お菓子	コーン入りオムレツ ベーコンじゃが みそ汁(麩、わかめ) パイン	なめたけごはん	
10	金	牛乳(全クラス)	豆乳プリン	豚肉と野菜のみそ煮 炒り卵のサラダ すまし汁(はんぺん、みつば) バナナ	ごはん	
11	土	牛乳(全クラス)	お菓子	マカロニのクリーム煮 甘酢あえ スープ(ベーコン、ほうれん草) りんご	食パン	
13	月			スポーツの日(お休み)		
14	火	牛乳	*お菓子	焼きそば ハムサラダ スープ(わかめ、小ネギ) キウイ	食パン	
15	水		野菜パンケーキ 牛乳	防災カレー フルーツ缶 野菜ジュース		完全給食
16	木	牛乳(全クラス)	ヨーグルト	かぼちゃコロッケ 納豆あえ みそ汁(白菜、えのき) パイン	ごはん	
17	金	牛乳(全クラス)	*お菓子	鶏肉の梅風味焼き ひじきのサラダ みそ汁(大根、人参) 柿	ごはん	
18	土	牛乳(全クラス)	お菓子	炒めビーフン チキンナゲット スープ(卵、玉葱) バナナ	食パン	
20	月	牛乳	セサミドーナツ	みそおでん風 棒々鶏風サラダ すまし汁(麩、みつば) キウイ	ごはん	
21	火	牛乳	*お菓子	豆腐の揚げ団子 なめたけあえ みそ汁(わかめ、長葱) りんご	ごはん	
22	水	牛乳	いももち	煮魚 塩昆布あえ みそ汁(小松菜、なす) オレンジ	おにぎり	3歳以上児もおにぎりOK
23	木	牛乳	*お菓子	ハンバーグ あえもの みそ汁(きゃべつ、しめじ) パイン	ごはん	
24	金		お菓子 牛乳	卵うどん ツナサラダ バターロール フルーツ盛り合わせ		完全給食
25	土	牛乳(全クラス)	お菓子	カレーシチュー しゅうまい キウイ	食パン	
27	月	牛乳	*お菓子	大豆の五目煮 和風サラダ みそ汁(卵、長葱) りんご	ふりかけごはん	
28	火	牛乳	*ミルク蒸しパン	ナポリタンスパゲティ わかめのあえもの スープ(白菜、人参) バナナ	食パン	
29	水	牛乳	*お菓子	チキンカツ 卵の花炒り みそ汁(豆腐、わかめ) キウイ	ごはん	
30	木	牛乳	*お菓子	高野豆腐の卵とじ コロコロサラダ みそ汁(小松菜、油揚げ) パイン	ごはん	
31	金	牛乳	*かぼちゃクリームパン	魚の野菜ソース おかかあえ みそ汁(麩、ほうれん草) オレンジ	ごはん	

・10時の牛乳は未満児のみです。(都合によって以上児も10時に牛乳を飲む場合があります)
・以上児は午後のおやつ時に牛乳が付きます。(*は未満児にも牛乳が付きます)

栄養摂取量目標値					
→3歳未満児	エネルギー 463kcal	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 574kcal	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ことができるパンは「食パン」のみとなっています。