

献立【普通食】

太宰府くじら保育園

	1(火) ごはん 魚の西京焼き マカロニサラダ みそ汁 梨 【おやつ】 お茶 ヨーグルトケーキ	2(水) ひじきと豆腐のそぼろ丼 キャベツと竹輪のサラダ じゃがいもの味噌汁 【おやつ】 牛乳 ぼたぼた焼き	3(木) 麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のすまし汁 【おやつ】 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	4(金) ロールパン 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆乳スープ 【おやつ】 お茶 ねぎじゃこおにぎり	5(土) 牛丼 もやしのナムル かぼちゃスープ 【おやつ】 牛乳 ソフトせんべい
	7(月) ごはん 魚の磯部焼き ブロッコリーとツナのサラダ なすの味噌汁 【おやつ】 お茶 バナナコーンフレーク	8(火) チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ 【おやつ】 お茶 ミレービスケット	9(水) 食パン 魚のコーンクリーム焼き カリフラワーのサラダ トマトスープ 【おやつ】 お茶 菜飯のおにぎり	10(木) ごはん タンドリーチキン うの花の炒り煮 小松菜のスープ 【おやつ】 牛乳 かぼちゃのクッキー	11(金) スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ 【おやつ】 お茶 鮭おにぎり
14(月)	15(火) 栗ごはん 魚の香味焼き もやしのごま和え みそ汁 【おやつ】 牛乳 ビスケット	16(水) ごはん 魚のフライ 大豆とひじきの煮物 ワンタンの皮スープ 【おやつ】 牛乳 ジャムサンド	17(木) ごはん 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ缶 【おやつ】 お茶 ふかし芋	18(金) ごはん 山賊揚げ ビーフンサラダ 太平汁 【おやつ】 お茶 五平餅	19(土) 焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ 【おやつ】 牛乳 クラッカー
21(月)	22(火) ごはん 鶏のカレー焼き ひじきサラダ コンソメスープ みかん缶 【おやつ】 牛乳 おからとゴマのケーキ	23(水) 親子丼 かにかまサラダ すまし汁 【おやつ】 牛乳 ビスケット	24(木) 黒糖パン 鮭の照り焼き 豆腐のサラダ トマトスープ 【おやつ】 お茶 炊き込みおにぎり	25(金) 秋の炊き込みごはん 五目煮 里芋の味噌汁 もも缶 【おやつ】 お茶 フレンチトースト	
28(月)	29(火) バターコーンライス ハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ ヤクルト 【おやつ】 牛乳 ココアケーキ	30(水) ごはん 鶏のゴマ焼き 春雨サラダ ポークビーンズ 【おやつ】 牛乳 生クリームフルーチェ	31(木) ハロウィンカレー かぼちゃのサラダ オニオンスープ ゼリー 【おやつ】 牛乳 ハロウィンカップケーキ	26(土) 	
				【3歳以上児 エネルギー表】 エネルギー:514kcal タンパク質:21.0g 脂質:18.0g	10月の献立表です。 ☆18日…食育メニュー (長野県) ☆29日…誕生日会メニュー ☆31日…ハロウィンメニュー

☆献立を変更する場合がございます。

献立【後期食】

太宰府くじら保育園

	1(火) ごはん 魚のやわらか煮 にんじんスティック 豆腐の味噌汁 【おやつ】 お茶 ヨーグルトケーキ	2(水) 鶏と野菜の雑炊 きゅうりスティック ジャがいもスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	3(木) ごはん 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスティック チンゲン菜のすまし汁 【おやつ】 お茶 白蒸しパン	4(金) パン粥 鶏とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのやわらか煮 豆乳スープ 【おやつ】 お茶 しらす粥	5(土) しらすとほうれん草の粥 にんじんスティック かぼちゃのスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子
7(月) ごはん 魚の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 なすの味噌汁 【おやつ】 お茶 袋菓子	8(火) 鶏と野菜の雑炊 にんじんスティック ほうれん草のスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	9(水) パン粥 魚の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 トマトスープ 【おやつ】 お茶 わかめ粥	10(木) ごはん 鶏とほうれん草の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	11(金) ごはん 魚の魚の煮物 きゅうりスティック コンソメスープ 【おやつ】 お茶 鮭粥	12(土) 鶏と野菜の雑炊 きゅうりスティック ほうれん草スープ 【おやつ】 お茶 袋菓子
	14(月) ごはん しらすと野菜のトマト煮 きゅうりスティック かぼちゃスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	15(火) ごはん 魚のやわらか煮 にんじんスティック ワンタンの皮スープ 【おやつ】 お茶 パン粥	16(水) ごはん ほうれん草と魚の煮物 かぼちゃのやわらか煮 大根スープ 【おやつ】 お茶 ふかし芋	17(木) ごはん ささ身の旨煮 きゅうりスティック ブロッコリースープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	18(金) しらすと野菜の雑炊 かぼちゃのやわらか煮 ほうれん草スープ 【おやつ】 お茶 袋菓子
21(月) ごはん 鶏と野菜の旨煮 ブロッコリーのやわらか煮 なすの味噌汁 【おやつ】 お茶 粉ふき芋	22(火) ごはん 魚とキャベツの煮物 コンソメスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	23(水) あんかけ丼 アスパラのやわらか煮 豆腐のすまし汁 【おやつ】 お茶 袋菓子	24(木) パン粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 トマトスープ 【おやつ】 お茶 にんじん粥	25(金) ごはん 鶏とかぼちゃの煮物 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎスープ 【おやつ】 お茶 フレンチトースト	
28(月) ごはん ささみとほうれん草の煮物 にんじんスティック かぼちゃの煮物 【おやつ】 お茶 袋菓子	29(火) ごはん ささみのケチャップ煮 きゅうりスティック かぼちゃのスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	30(水) ごはん 魚とブロッコリーの煮物 きゅうりスティック 大豆のトマトスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	31(木) ごはん かぼちゃとしらすの煮物 にんじんスティック オニオンスープ 【おやつ】 お茶 袋菓子	【3歳未満児 エネルギー表】 エネルギー：478kcal タンパク質：18.0g 脂質：17.0g	

☆献立を変更する場合がございます。

献立【中期食】

太宰府くじら保育園

	1(火) ごはん 魚のやわらか煮 豆腐と小松菜のすまし汁	2(水) 鶏と野菜の雑炊 じゃがいもスープ	3(木) ごはん 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	4(金) パン粥 鶏とじゃが芋の旨煮 ほうれん草スープ	袋菓子 しらすとほうれん草の粥 かぼちゃのスープ
	7(月) ごはん 魚の煮物 なすのスープ	8(火) 鶏と野菜の雑炊 ほうれん草のスープ	9(水) パン粥 魚の煮物 トマトスープ	10(木) ごはん 鶏とほうれん草の煮物 小松菜のスープ	11(金) ごはん 魚の魚の煮物 白菜スープ
14(月) 	15(火) ごはん しらすと野菜のトマト煮 かぼちゃスープ	16(水) ごはん 魚のやわらか煮 白菜スープ	17(木) ごはん ほうれん草と魚の煮物 大根スープ	18(金) ごはん ささ身の旨煮 ブロッコリースープ	19(土) しらすと野菜の雑炊 ほうれん草スープ
21(月) ごはん 鶏と野菜の旨煮 なすのスープ	22(火) ごはん 魚とキャベツの煮物 チンゲン菜スープ	23(水) あんかけ丼 豆腐のすまし汁	24(木) パン粥 豆腐の煮物 トマトスープ	25(金) ごはん 鶏とかぼちゃの煮物 玉ねぎスープ	26(土) 
28(月) ごはん ささみとほうれん草の煮物 かぼちゃのスープ	29(火) ごはん ささみのケチャップ煮 かぼちゃのスープ	30(水) ごはん 魚とブロッコリーの煮物 大豆のトマトスープ	31(木) ごはん かぼちゃとしらすの煮物 オニオンスープ		

☆献立を変更する場合がございます。