



おいしいかな

令和8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 6日(火)	10月 23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)	1、3、10、14、17、24、 26、31日

日	曜	おやつ		お食事(全園児)	3歳未満児 専用献立	備 考
		色付きは手作りおやつ				
		10時	3時			
1	木	牛乳	*お菓子	和風スパゲティ コロコロサラダ スープ(白菜、人参) パイン	食パン	
2	金	牛乳 (全クラス)	ゼリー	ハンバーグ(きのこソース) 人参サラダ みそ汁(小松菜、油揚げ) 柿	ごはん	
3	土	牛乳 (全クラス)	お菓子	洋風炒り卵 ハムサラダ スープ(コーン、もやし) パナナ	食パン	3歳以上児は おにぎりもOK
5	月	牛乳	*ソフトクッキー	豆腐の五目みそ煮 梅和え すまし汁(麩、みつば) オレンジ	ごはん	
6	火		お菓子 牛乳	鮭のクリームシチュー コールスローサラダ バターロール ぶどう		完全給食
7	水	牛乳 (全クラス)	*お菓子	親子焼き ひじきの煮つけ みそ汁(玉葱、小松菜) りんご	ごはん	
8	木	牛乳	*お菓子	大豆と野菜のかき揚げ なめたけあえ みそ汁(豆腐、わかめ) パイン	ごはん	
9	金	牛乳	*いちご ホイップパン	タンドリーチキン ごま酢あえ みそ汁(大根、なめこ) 柿	ごはん	
10	土	牛乳 (全クラス)	お菓子	ケチャップ炒め ツナサラダ スープ(ほうれん草、えのき) オレンジ	食パン	3歳以上児は おにぎりもOK
12	月			ス ポ ー ツ の 日 (お 休 み)		
13	火	牛乳	みたらし団子	チーズ鶏つくね 和風サラダ みそ汁(きゃべつ、油揚げ) パナナ	ごはん	
14	水	牛乳	*お菓子	かきたまそうめん チキンサラダ キウイ	食パン	
15	木	牛乳	*人参パンケーキ	ポークチャップ 甘酢あえ みそ汁(白菜、しめじ) パイン	ごはん	
16	金	牛乳	*お菓子	煮魚 豚汁 梨	おにぎり	3歳以上児も おにぎりOK
17	土	牛乳 (全クラス)	お菓子	ポトフ風煮物 マカロニサラダ キウイ	食パン	3歳以上児は おにぎりもOK
19	月	牛乳	スイートポテト	みそおでん風 納豆あえ すまし汁(麩、わかめ) オレンジ	ごはん	
20	火	牛乳	*お菓子	豆腐の揚げ団子 切干煮つけ みそ汁(なす、油揚げ) パナナ	ごはん	
21	水	牛乳	ツナサンド	ポークカレー 塩昆布あえ 麦茶 りんご	ごはん	
22	木	牛乳	*お菓子	魚のホイル焼き おかかあえ みそ汁(ほうれん草、人参) パイン	ごはん	
23	金		お菓子 牛乳	きのこごはん あえもの みそ汁 フルーツ盛り合わせ		完全給食
24	土	牛乳 (全クラス)	お菓子	五目炒り卵 ささみのあえもの スープ(玉葱、しめじ) オレンジ	食パン	3歳以上児は おにぎりもOK
26	月	牛乳	ココアドーナツ	ミートスパゲティ ポパイサラダ スープ(ベーコン、きゃべつ) キウイ	食パン	
27	火	牛乳	*お菓子	すりみのメンチカツ 五目きんぴら みそ汁(小松菜、椎茸) りんご	ごはん	
28	水	牛乳 (全クラス)	ヨーグルト お菓子	鶏肉のごまみそ焼き 中華サラダ かきたま汁 パナナ	ごはん	
29	木	牛乳	*お菓子	肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、小ネギ) パイン	ごはん	
30	金	牛乳	*かぼちゃ マフィン	車麩の卵とじ 野菜サラダ みそ汁(白菜、えのき) オレンジ	ふりかけごはん	
31	土	牛乳 (全クラス)	お菓子	炒めビーフン 野菜ナムル 中華スープ(かにかま、ほうれん草) キウイ	食パン	3歳以上児は おにぎりもOK

栄養摂取量目標値 → 3歳未満児 エネルギー 436kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 食塩 1.3g
3歳以上児(主食含む) エネルギー 511kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.0g 食塩 1.4g

- ・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)
- ・以上児は土曜日の主食に「おにぎり」を持ってくることもOKです。
- ・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。

さくらぎ保育園