

10月のこんだて

令和7年10月 うどほいくえん

月	火	水	木	金	土
		1(牛乳・菓子) 麻婆豆腐 拌三絲 【おやつ】 牛乳・ミルクプリン 349kcal	2(牛乳・果物) 鯖の味噌煮 ブロッコリー・もずく汁 【おやつ】 牛乳・果物 280kcal	3(牛乳・菓子) チキンカレー・オレンジ スパゲティサラダ 【おやつ】 牛乳・お菓子 368kcal	4 
6(牛乳・菓子) お月見会 ココット蒸し・枝豆 オニオンスープ 【おやつ】 牛乳・果物 329kcal	7(牛乳・果物) 鶏肉とレバーの甘辛煮 きゅうりとささみのコールスロー 【おやつ】 牛乳・枝豆腐もち 291kcal	8(牛乳・菓子) 魚の洋風焼き・ブロッコリー むらくも汁 【おやつ】 牛乳・シュガートースト 327kcal	9(牛乳・果物) 高野豆腐の卵とじ煮 切干大根のごまサラダ 【おやつ】 牛乳・お月見団子 & うさぎりんご 473kcal	10(牛乳・菓子) 魚のホイル焼き 枝豆・春雨スープ 【おやつ】 牛乳・バナナケーキ 350kcal	11(牛乳・果物) 牛乳・焼きビーフン わかめのすまし汁 【おやつ】 お菓子 247kcal
13  スポーツの日	14(牛乳・果物) 魚のカレーソース ジャーマンポテト・コーンスープ 【おやつ】 牛乳・ビスケットモンブラン 540kcal	15(牛乳・菓子) ハヤシライス 海藻サラダ 【おやつ】 牛乳・果物 284kcal	16(牛乳・果物) かぼちゃと厚揚げの含め煮 シルバーサラダ 【おやつ】 牛乳・ケーキサレ 465kcal	17(牛乳・菓子) 魚のピカタ・ゆかり和え 豆乳スープ 【おやつ】 牛乳・焼き芋 342kcal	18(牛乳・果物) 牛乳・豚の生姜焼き 具たくさん味噌汁 【おやつ】 お菓子 335kcal
20(牛乳・菓子) ミートソーススパゲティ きんぴらサラダ 【おやつ】 牛乳・果物 358kcal	21(牛乳・果物) ジョア 鯖のソース煮・人参しりしり ふわふわスープ 【おやつ】 牛乳・クリームパン 531kcal	22(牛乳・菓子) ごぼうのかき揚げ 肉うどん 【おやつ】 牛乳・ココアクランチ 584kcal	23(牛乳・果物) 魚のもみじ焼き・ブロッコリー ニラ玉スープ 【おやつ】 牛乳・フルーツヨーグルト 338kcal	24(牛乳・菓子) ザクザクポテトのささみ揚げ トマト・豚汁 【おやつ】 牛乳・マーラカオ 446kcal	25(牛乳・果物) 牛乳・ポークビーンズ きゅうりの酢の物 【おやつ】 お菓子 337kcal
27(牛乳・菓子) 秋野菜のクリームシチュー 海苔和え 【おやつ】 牛乳・果物 275kcal	28(牛乳・果物) お店屋さんごっこ やきそば みかん 【おやつ】 牛乳・フルーツゼリー 388kcal	29(牛乳・菓子) お誕生日会 鶏の塩から揚げ・枝豆コーン 洋風かき玉汁・柿 【おやつ】 牛乳・お楽しみデザート 502kcal	30(牛乳・果物) 魚のヤンニョム風 中華和え・わかめスープ 【おやつ】 牛乳・スイートポテト 348kcal	31(牛乳・菓子) オープンオムレツ・枝豆 パンプキンスープ 【おやつ】 牛乳・ハロウィンクッキー 437kcal	

☆()内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。

☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつの計算です。

☆下の段は午後の全児のおやつです。