

10月 献立予定表 (3歳未満児)



元村保育園

	月	火	水	木	金	土
日付		1日: ぞろ組保育参加日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ		干し芋	せんべい	バナナ	干し芋	せんべい
昼食		あわごはん さつまいものキッシュ 野菜の甘酢和え チンゲン菜のみそ汁 りんご	夕焼けごはん チキンナゲット 海藻サラダ にら玉汁 柿	古代米ごはん さばのりんごソースかけ ほうれん草のチーズ和え 里芋のみそ汁 梨	きびごはん 手作り肉だんごの煮物 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁 りんご	麦ごはん 豚肉と春雨のとろとろ煮 磯辺和え わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ		麦茶 お好み焼き	牛乳 メロンパンラスク	麦茶 ココア蒸しパン	牛乳 アイストースト	牛乳 ミニパン
栄養価		たんぱく質:487 脂質:18.2 食塩相当量:1.4	たんぱく質:507 脂質:16.7 食塩相当量:1.3	たんぱく質:505 脂質:16.9 食塩相当量:1.2	たんぱく質:513 脂質:15.4 食塩相当量:1.8	たんぱく質:535 脂質:13.1 食塩相当量:1.5
日付	7日: 焼きいも会	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	せんべい	バナナ	せんべい	バナナ	干し芋	せんべい
昼食	おにぎり 焼きいも 豚肉と小松菜のみそ炒め そうめん汁 りんご	あわごはん おろしそバーグ 酢みそ和え 春雨スープ 梨	きびごはん ベーコンエッグ 豚しゃぶサラダ めかぶと生姜のスープ りんご	麦ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き もやしのカレー和え かき卵汁 梨	ゆかりごはん さんまのごま竜田揚げ キャベツの梅肉和え 菊のすまし汁 柿	ひえごはん トマト肉じゃが 野菜のさっぱり和え なすのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	フルーツヨーグルト 毎日果実	麦茶 さつまいもクッキー	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 焼きうどん	麦茶 五平もち	牛乳 ミニパン
栄養価	たんぱく質:524 脂質:12.5 食塩相当量:1.7	たんぱく質:492 脂質:15.9 食塩相当量:1.2	たんぱく質:533 脂質:17.1 食塩相当量:1.6	たんぱく質:509 脂質:17.5 食塩相当量:1.8	たんぱく質:523 脂質:15 食塩相当量:1.4	たんぱく質:516 脂質:13.2 食塩相当量:2
日付	14日	15日: 十三夜(お月見)	16日: 誕生会	17日	18日: 世界の料理(イギリス)	19日
午前おやつ	干し芋	干し芋	牛乳	バナナ	干し芋	せんべい
昼食	15日は十三夜です! うさぎの型抜きで お月見風の盛り付けの 給食にしたいと 思います	グリーンピースごはん お月見つくね キャベツとちくわの煮びたし なめこ汁 りんご	スパゲティ・ハイキング クリームソース ミートソース カラフルサラダ コンソメスープ りんご	ごま塩ごはん 野菜キッシュ 和風シーザーサラダ 岩のりのみそ汁 柿	麦ごはん コロネーションチキン パンサラダ スコッチブロス オレンジ	きびごはん めかぶ納豆 じゃがいもの含め煮 ふのりのみそ汁 オレンジ
午後おやつ		牛乳 かぼちゃまんじゅう	麦茶 ケーキ (ほし組はゼリーを準備します)	麦茶 スイートポテト	牛乳 イギリス風スコーン	牛乳 ミニパン
栄養価	たんぱく質:531 脂質:7.5 食塩相当量:1.5	たんぱく質:531 脂質:7.5 食塩相当量:1.5	たんぱく質:531 脂質:7.5 食塩相当量:1.5	たんぱく質:496 脂質:19.1 食塩相当量:1.3	たんぱく質:501 脂質:15.3 食塩相当量:1.4	たんぱく質:509 脂質:12.8 食塩相当量:2
日付	21日	22日	23日	24日: ほし組保育参加日	25日	26日
午前おやつ	バナナ	牛乳	バナナ	干し芋	干し芋	せんべい
昼食	あわごはん 豆腐のしょうが焼き 小松菜とめかぶの和え物 かぼちゃのみそ汁 柿	古代米ごはん さつまいもの焼きコロッケ 大根サラダ カニカマとたまごのスープ りんご	きびごはん 高野豆腐の酢豚風 塩昆布和え 菊のみそ汁 りんご	おにぎり かみかみハンバーグ 切り干しソース炒め さつまいものみそ汁 バナナ	わかめごはん お好み風たまご焼き りんご入りポテトサラダ 大根のみそ汁 梨	麦ごはん 大根と豚肉のさっぱり煮 2色浸し ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 みそ蒸しパン	あんかけうどん	麦茶 あさりの混ぜごはん	麦茶 りんごのホイールケーキ	ジョア あすきパイ	牛乳 ミニパン
栄養価	たんぱく質:515 脂質:16 食塩相当量:1.4	たんぱく質:502 脂質:17.3 食塩相当量:1.2	たんぱく質:513 脂質:10.2 食塩相当量:1.4	たんぱく質:511 脂質:18.2 食塩相当量:1.6	たんぱく質:548 脂質:20.7 食塩相当量:1.5	たんぱく質:507 脂質:12.8 食塩相当量:2
日付	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	バナナ	干し芋	バナナ	干し芋		
昼食	きびごはん 納豆かき揚げ チンゲン菜とツナの和え物 きのこのみそ汁 梨	おにぎり りんご のり巻きチキン さつまいものコロコロサラダ ブロッコリーのカレーソテー はんぺんおにぎり 野菜ジュース	コーンごはん 鮭の紅葉焼き かぶのなめ苜和え みつばのみそ汁 りんご	あわごはん かぼちゃグラタン コールスローサラダ ひよこ豆のスープ 梨		
午後おやつ	牛乳 クリームチーズぎょうざ	ヨーグルト せんべい	カレーひつまみ Caウエハース	かぼちゃプリン せんべい		
栄養価	たんぱく質:495 脂質:13.7 食塩相当量:1.3	たんぱく質:522 脂質:14.9 食塩相当量:1.5	たんぱく質:523 脂質:19.3 食塩相当量:1.5	たんぱく質:496 脂質:17.5 食塩相当量:1.9		

10月の旬の食材: 鮭・さば・さんま・ごぼう・里芋・れんこん・チンゲン菜・きのこ類・かぼちゃ
なす・さつまいも・柿・りんご・梨 など



《 今月の栄養価 》

	たんぱく質 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	481	16	13	1.5
平均値	510	17	15	1.5

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。