

10月 献立予定表 (3歳以上児)



元村保育園

	月	火	水	木	金	土
日付		1日: そら組保育参加日	2日	3日	4日	5日
昼食		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	チキンナゲット 海藻サラダ にら玉汁 柿	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	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	豚肉と春雨ののり煮 磯辺和え わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ		牛乳 お好み焼き	牛乳 メロンパンラスク	牛乳 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		1糖質:408 2糖質:19.3 脂質:22.1 食塩相当量:1.5	1糖質:361 2糖質:14.8 脂質:17.6 食塩相当量:1.2	1糖質:392 2糖質:17.5 脂質:20.2 食塩相当量:1.3	1糖質:365 2糖質:17.1 脂質:15.8 食塩相当量:1.8	1糖質:358 2糖質:14.7 脂質:12.6 食塩相当量:1.4
日付	7日: 焼きいも会	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	焼きいも 豚肉と小松菜のみそ炒め そうめん汁 りんご	おろしそバーグ 酢みそ和え 春雨スープ 梨	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	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	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	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	牛乳 さつまいもクッキー	ショア 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	1糖質:384 2糖質:10.9 脂質:12.8 食塩相当量:1.5	1糖質:402 2糖質:17.1 脂質:20 食塩相当量:1.3	1糖質:378 2糖質:21.2 脂質:17.2 食塩相当量:1.5	1糖質:348 2糖質:17.8 脂質:17.8 食塩相当量:1.8	1糖質:377 2糖質:13.1 脂質:14.7 食塩相当量:1.4	1糖質:361 2糖質:13.2 脂質:13.2 食塩相当量:1.9
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
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	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・バイキング 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	野菜キッシュ 和風シーザーサラダ 岩のりのみそ汁 柿	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	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	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	1糖質:377 2糖質:21.5 脂質:7.7 食塩相当量:1.5	1糖質:377 2糖質:21.5 脂質:7.7 食塩相当量:1.5	 1糖質:359 2糖質:12.3 脂質:18.9 食塩相当量:1.1	1糖質:359 2糖質:12.3 脂質:18.9 食塩相当量:1.1	1糖質:371 2糖質:16.6 脂質:15.8 食塩相当量:1.4	1糖質:378 2糖質:17.1 脂質:13.6 食塩相当量:2.1
日付	21日	22日	23日	24日: ほし組保育参加日	25日	26日
昼食	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	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	高野豆腐の酢豚風 塩昆布和え 菊のみそ汁 りんご	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	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	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 ミニチーズ	牛乳 あさりの混ぜごはん	麦茶 りんごのホイールケーキ	ショア あずきパイ	牛乳 ミニパン
栄養価	1糖質:367 2糖質:16.5 脂質:16.3 食塩相当量:1.4	1糖質:393 2糖質:13.8 脂質:19.2 食塩相当量:1.7	1糖質:399 2糖質:12.1 脂質:13.5 食塩相当量:1.5	1糖質:390 2糖質:15 脂質:18.8 食塩相当量:1.4	1糖質:391 2糖質:16.1 脂質:20.3 食塩相当量:1.4	1糖質:377 2糖質:16.7 脂質:13.3 食塩相当量:2
日付	28日	29日: お弁当献立	30日	31日		
昼食	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	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 りんご	鮭の紅葉焼き かぶのなめ苺和え みつばのみそ汁 りんご	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	1糖質:371 2糖質:12.9 脂質:16.3 食塩相当量:1.5	1糖質:384 2糖質:14.4 脂質:14.6 食塩相当量:1.3	1糖質:365 2糖質:14.4 脂質:18.9 食塩相当量:1.6	1糖質:350 2糖質:11.5 脂質:17.1 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

- ※ 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。
- ※ 16日(水)は、**《完全給食》**です。
この日は、**つき・そら・たいよう組**はごはんはいりません。
- ※ 29日(火)は、**《お弁当献立》**です。
この日は、**つき・そら・たいよう組**は、**大きめの空の弁当箱とおにぎりの準備**をお願いします。

《 今月の栄養価 》

	1糖質 - (kcal)	2糖質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	376	16	15	1.6
平均値	374	15	16	1.6