

10月

献立予定表

3歳未満児

鶴飼保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
日付	1日		2日		3日		4日		5日			
午前おやつ	ショア		干し芋		牛乳		牛乳		せんべい			
昼食	あわごはん 豆入りドライカレー マカロニサラダ 牛乳 バナナ		麦ごはん 和風オムレツ 切干し大根の炒り煮 根菜汁 りんご		きびごはん ポークビーンズ レタスとじゃこのサラダ かぶのみそ汁 オレンジ		麦ごはん ごまみそトンカツ 秋野菜のスチームサラダ なめこ汁 梨		きびごはん 鮭そぼろ 白菜の浅漬け 豚汁 バナナ			
午後おやつ	みそラーメン チーズ		南瓜パイ 牛乳		栗おこわ 麦茶 おつまみ煮干し		ぶどうゼリー せんべい		ビスケット 牛乳			
栄養価	エネルギー:565 塩分:25.1	エネルギー:472 塩分:15.3	エネルギー:499 塩分:23.2	エネルギー:578 塩分:20.6	エネルギー:480 塩分:19.4	エネルギー:20.1 食塩相当量:1.8	エネルギー:14.5 食塩相当量:1.5	エネルギー:12.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:22.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:15.8 食塩相当量:0.8		
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日	
午前おやつ	牛乳		バナナ		牛乳		せんべい		牛乳		せんべい	
昼食	あわごはん 豚肉のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮浸し なめこ汁 オレンジ		麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきの中華和え さつま芋のみそ汁 りんご		きびごはん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう うどん汁 バナナ		あわごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ ★きりん組のみそ汁 梨		麦ごはん 根菜と鶏肉の炒り煮 ほうれん草のごま和え ★ばんだ組のみそ汁 柿		きびごはん 手作りのり佃煮 白菜のおかか和え 豚汁 バナナ	
午後おやつ	甘納豆蒸しパン 麦茶		コーンマヨトースト 牛乳		お麩ラスク ミルミル		洋風大学芋 牛乳		ごま蒸かし 麦茶		ビスケット ショア	
栄養価	エネルギー:489 塩分:18.6	エネルギー:492 塩分:17.2	エネルギー:560 塩分:20.5	エネルギー:516 塩分:17.5	エネルギー:504 塩分:19.1	エネルギー:448 塩分:17.4	エネルギー:17.7 食塩相当量:1.5	エネルギー:17.3 食塩相当量:1.5	エネルギー:16.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:17.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:13 食塩相当量:1.4	エネルギー:10.3 食塩相当量:1.3
日付	14日		15日		16日		17日		18日		19日	
午前おやつ	干し芋		牛乳		バナナ		干し芋		せんべい		せんべい	
昼食	あわごはん 豚肉と南瓜の和風カレー 福神漬け和え 野菜ジュース オレンジ		おにぎり ごぼう入り鶏つくね シルバーサラダ りんごジュース ぶどう		きびごはん 納豆かき揚げ 白菜と油揚げの和え物 わかめの味噌汁 りんご		麦ごはん きのこのキッシュ パリパリサラダ ★うさぎ組のみそ汁 バナナ		きびごはん 3色そぼろ 大根のゆかり和え わかめスープ オレンジ			
午後おやつ	チーズクッキー 牛乳		南瓜入りほうとう		栗入りホイルケーキ 牛乳		ピザトースト 牛乳		ワッフル 牛乳			
栄養価	エネルギー:554 塩分:17	エネルギー:549 塩分:18.2	エネルギー:551 塩分:19.7	エネルギー:504 塩分:15	エネルギー:440 塩分:17.3	エネルギー:15.4 食塩相当量:1.6	エネルギー:18.4 食塩相当量:1.7	エネルギー:18.7 食塩相当量:1.7	エネルギー:19.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:12.4 食塩相当量:1.3		
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26日	
午前おやつ	バナナ		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ビスケット	
昼食	あわごはん 大根と豚肉の煮物 きゅうりの梅肉和え 高野豆腐のみそ汁 柿		麦ごはん 芋の子汁 白菜の塩昆布和え チーズ りんご		【誕生会】 さつま芋パン チキンと野菜のクリーム煮 秋野菜のスープ フルーツ		きびごはん 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 梨		あわごはん 鮭のガリパタ炒め きのこのマリネ 白菜のスープ りんご		麦ごはん きのごハヤシライス 和風サラダ 牛乳 オレンジ	
午後おやつ	ビスケットの天ぷら 牛乳		スポンジ せんべい		ケーキ 麦茶		新米おにぎり 麦茶		きつねうどん チーズ		ミルクプリン せんべい	
栄養価	エネルギー:493 塩分:16.6	エネルギー:493 塩分:20.3	エネルギー:529 塩分:22.3	エネルギー:500 塩分:22.1	エネルギー:500 塩分:17.9	エネルギー:13.6 食塩相当量:1.4	エネルギー:16.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:17.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:21.4 食塩相当量:2	エネルギー:12.9 食塩相当量:1.6		
日付	28日		29日		30日		31日		<div data-bbox="1077 1601 1492 1915" data-label="Complex-Block"> <p>秋が旬の食べ物</p> <p>実りの秋といわれるように、旬を迎える食材が最も多い季節です。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう！</p> </div>			
午前おやつ	牛乳		干し芋		牛乳		バナナ					
昼食	きびごはん 豆腐ステーキ 南瓜のサラダ たまごスープ 柿		あわごはん さばそぼろ ひじきと大豆の煮物 せんべい汁 バナナ		麦ごはん さんまのかば焼き 菊の花の酢の物 豆腐のみそ汁 りんご		きびごはん 高野豆腐のケチャップ煮 わかめのナムル ほうれん草のみそ汁 梨					
午後おやつ	小豆はっとう 麦茶		ヨーグルト せんべい		マカロニ入り ミネストローネ		南瓜のスコーン 牛乳					
栄養価	エネルギー:555 塩分:20.3	エネルギー:484 塩分:19.3	エネルギー:488 塩分:16.9	エネルギー:503 塩分:17.5								

- ・23日（水）は誕生会です。全園児完全給食になります。ごはんは持ってこなくてよろしいです。
- ・★はうさぎ組、ばんだ組、きりん組のみそ汁をクッキングをします。

	エネルギー (kcal)	タンパク質(g)	脂 質(g)	食塩相当量(g)
目標値	483	18.0	14.0	1.5
平均値	511	19.0	16.3	1.5