

10月

献立予定表

3歳以上児

鶺鴒保育園

	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			
昼食	豆入りドライカレー マカロニサラダ 牛乳 バナナ		和風オムレツ 切干し大根の炒り煮 根菜汁 りんご		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		ごまみそトンカツ 秋野菜のスチームサラダ なめこ汁 梨		 <p style="text-align: center;">運動会</p>			
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					
栄養価	エネルギー:433 脂質:21.5	たんぱく質:20.8 食塩相当量:1.8	エネルギー:396 脂質:18.9	たんぱく質:17.2 食塩相当量:1.6	エネルギー:351 脂質:9.5	たんぱく質:19.5 食塩相当量:1.7	エネルギー:436 脂質:20.4	たんぱく質:16.9 食塩相当量:1.1				
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日	
昼食	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		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		ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう うどん汁 バナナ		鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ ★きりん組のみそ汁 梨		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		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 ジョア	
栄養価	エネルギー:337 脂質:15.1	たんぱく質:14.8 食塩相当量:1.4	エネルギー:404 脂質:21.5	たんぱく質:18.6 食塩相当量:1.6	エネルギー:414 脂質:14	たんぱく質:16.6 食塩相当量:1.9	エネルギー:436 脂質:22.2	たんぱく質:18.7 食塩相当量:1.2	エネルギー:354 脂質:10	たんぱく質:15 食塩相当量:1.4	エネルギー:359 脂質:12.1	たんぱく質:16.8 食塩相当量:1.3
日付	14日		15日		16日		17日		18日		19日	
昼食	 <p style="text-align: center;">🍀 スポーツの日</p>		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		【お弁当献立】 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		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		きのこのキッシュ バリバリサラダ ★うさぎ組のみそ汁 バナナ		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 煮干し		栗入りホイールケーキ 牛乳		ピザトースト 牛乳		ワッフル 牛乳	
栄養価	エネルギー:486 脂質:20.2	たんぱく質:19 食塩相当量:1.9	エネルギー:434 脂質:16.5	たんぱく質:20.6 食塩相当量:2.2	エネルギー:476 脂質:23.7	たんぱく質:21.5 食塩相当量:1.8	エネルギー:426 脂質:23.9	たんぱく質:16.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:344 脂質:16.4	たんぱく質:18.7 食塩相当量:1.4		
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26日	
昼食	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		芋の子汁 白菜の塩昆布和え チーズ りんご		【誕生会】 さつま芋のパン チキンと野菜のクリーム煮 秋野菜のスープ フルーツ		鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 梨		鮭のガリパタ炒め きのこのマリネ 白菜のスープ りんご		きのこハヤシライス 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		スポロン せんべい		ケーキ 麦茶		 <p style="text-align: center;">おめでとう</p>		 <p>新米おにぎり 麦茶</p>		きつねうどん チーズ せんべい	
栄養価	エネルギー:410 脂質:18.2	たんぱく質:18.3 食塩相当量:1.7	エネルギー:332 脂質:13.6	たんぱく質:15.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:382 脂質:14.5	たんぱく質:18.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:347 脂質:19.1	たんぱく質:18.4 食塩相当量:2	エネルギー:349 脂質:12.3	たんぱく質:16 食塩相当量:1.6		
日付	28日		29日		30日		31日		 <p style="text-align: center;">🍁 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>			
昼食	豆腐ステーキ 南瓜のサラダ たまごスープ 柿		さばそぼろ ひじきと大豆の煮物 せんべい汁 バナナ		さんまのかば焼き 菊の花の酢の物 豆腐のみそ汁 りんご		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:415 脂質:14.8	たんぱく質:16.5 食塩相当量:1.1	エネルギー:338 脂質:9.5	たんぱく質:17.8 食塩相当量:1.7	エネルギー:387 脂質:23.7	たんぱく質:15.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:426 脂質:20.2	たんぱく質:19.5 食塩相当量:1.5				

- ・16日(水)はお弁当献立の日です。空弁当箱とおにぎりの準備をお願いします。
- ・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、きりん組がみそ汁をクッキングをします。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	376	16.0	16.0	1.6
平均値	395	17.2	17.2	1.6