

10月献立予定表（ちょうちょ・とんぼ・みつばち組）

柳沢保育園 R6.9.30発行

	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
行事						
昼食		揚げだし豆腐 大根とハムのマリネ 芋の子汁 りんご	おだまき蒸し 小松菜の桜えび和え 麩のみそ汁 パイナップル	きのこグラタン もやしのナムル めかぶのスープ バナナ	うどんコロッケ 春雨サラダ さつま芋の味噌汁 りんご	仲良し煮 かぶの昆布和え 南瓜の味噌汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 いもいもむしぱん	麦茶 チュモッパ（韓国風おにぎり）	★いちごアイス おせんべい	麦茶 ソース焼きそば	牛乳 あんぱん
栄養価		I補給 -:500 夕バク:23 脂質:22.6 食塩相当量:2	I補給 -:350 夕バク:17.3 脂質:8.3 食塩相当量:2.2	I補給 -:354 夕バク:12 脂質:14.7 食塩相当量:1.3	I補給 -:418 夕バク:12.1 脂質:21.8 食塩相当量:2.4	I補給 -:354 夕バク:18.7 脂質:13.1 食塩相当量:1.3
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
行事		お弁当献立の日	パンの日		お楽しみ給食	
昼食	はんぺんのマヨネーズ焼き 大根の中華サラダ れんこんの味噌汁 りんご	チキンナゲット 野菜のソテー プロセスチーズ ぶどうジュース りんご	南瓜パン さつまいものシチュー フレンチサラダ スポン りんご	高野豆腐のオランダ煮 キャベツサラダ かぶのみそ汁 パイナップル	きのこの和風パスタ カルボナーラ スパゲティ ミートソース スパゲティ パリパリサラダ コンソメスープ	ボークハヤシ 野菜のチーズ焼き チンゲン菜のスープ バナナ
午後おやつ	麦茶 おほかおにぎり	牛乳 ★もちもちきな粉ボール	ブルーベリーババロア 麦茶	牛乳 ツナマヨ蒸しぱん	麦茶 ケーキ	牛乳 クリームパン
栄養価	I補給 -:315 夕バク:10.4 脂質:8.8 食塩相当量:1.6	I補給 -:349 夕バク:18.5 脂質:17.4 食塩相当量:0.9		I補給 -:481 夕バク:20.1 脂質:25.3 食塩相当量:1.8		I補給 -:378 夕バク:18.5 脂質:20.2 食塩相当量:1.7
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
行事			焼きいも会			
昼食	スポーツの日	鮭のチャンチャン焼き かぶの昆布和え わかめのみそ汁 りんご	焼き芋 きゅうりの浅漬け 秋野菜の豚汁 パイナップル	厚揚げのカレー炒め スイートポテトサラダ 納豆の味噌汁 りんご	花シューマイ パイきんとん もやしの洋風味噌汁 オレンジ	ホワイトシチュー かぶの即席漬け 大根のスープ バナナ
午後おやつ		牛乳 ポップコーン	おせんべい ゼリー	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳 ★チョコドーナツ	牛乳 スティックパン
栄養価		I補給 -:356 夕バク:23.2 脂質:17 食塩相当量:2.1	I補給 -:261 夕バク:7.2 脂質:2.6 食塩相当量:1.1	I補給 -:470 夕バク:19.6 脂質:18.3 食塩相当量:1.5	I補給 -:659 夕バク:23.8 脂質:31.2 食塩相当量:1.4	I補給 -:380 夕バク:18.9 脂質:14.2 食塩相当量:2
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
行事			おでん作り			
昼食	鶏肉と里芋の煮物 きのこの白和え 小松菜のみそ汁 りんご	巣ごもり卵 カレービーフン 揚げ玉の味噌汁 パイナップル	やってみようおでん きゅうりのゆかり和え 麦茶 オレンジ	チーズオムレツ キャベツの磯辺和え もずくのみそ汁 りんご	わかめと根菜のハンバーグ ひじきのマヨサラダ もやしの味噌汁 りんご	豚肉の中華あんかけ キャベツの昆布和え いんげんのみそ汁 バナナ
午後おやつ	麦茶 中華おにぎり	牛乳 ★豆腐ドーナツ	牛乳 さつまいもクッキー	鮭そぼろおにぎり 麦茶	麦茶 油揚げのおにぎり	牛乳 ドーナツ
栄養価	I補給 -:289 夕バク:13.1 脂質:5.4 食塩相当量:1.4	I補給 -:281 夕バク:14.9 脂質:9.9 食塩相当量:2.3	I補給 -:326 夕バク:14.2 脂質:4.8 食塩相当量:1.6	I補給 -:508 夕バク:23.6 脂質:25 食塩相当量:1.9	I補給 -:390 夕バク:17.3 脂質:14.8 食塩相当量:2.3	I補給 -:441 夕バク:16.2 脂質:24.9 食塩相当量:1.3
日付	28日	29日	30日	31日		
行事						
昼食	中華風卵焼き キャロットラペ 玉ねぎの味噌汁 りんご	松風焼き レタスサラダ 岩のりの味噌汁 オレンジ	チリコンカン りんごサラダ けんちん味噌汁 パイナップル	おばけシューマイ キャベツの中華和え じゃがいものみそ汁 パイナップル		
午後おやつ	★おいしいラーメン	牛乳 カレー肉まん	ミルクワントンスープ	牛乳 南瓜クッキー		
栄養価	I補給 -:304 夕バク:14.7 脂質:7.8 食塩相当量:2.1	I補給 -:448 夕バク:23.8 脂質:19.6 食塩相当量:1.9	I補給 -:346 夕バク:21.3 脂質:14.2 食塩相当量:1.8	I補給 -:607 夕バク:19.2 脂質:27.6 食塩相当量:1.4		

- 完全給食の日。ちょうちょ・とんぼ・みつばち組も主食が出る日です。ご飯はいりません。
- おにぎりの用意をお願い致します。
- お弁当献立の日。ちょうちょ・とんぼ・みつばち組は空のお弁当箱とおにぎりの用意をお願いします。
- ★ 子どもたちからのリクエストメニューです。

今月の給食に使用する旬の食材  
 鮭・きのこ類・かぼちゃ・なす・さつまいも  
 りんご など

	I補給 - (kcal)	夕バク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	387	17.1	16.0	1.7
目標値	373	15.4	15.2	1.6