

10月献立予定表 (たまご・ありんこ・てんとうむし組)

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
午前おやつ		ヨーグルト	お茶・おせんべい	ウエハース	牛乳	お茶・おせんべい
昼食		あわごはん 揚げだし豆腐 大根とハムのマリネ 芋の子汁 りんご	麦ごはん 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	きびごはん きのこグラタン もやしのナムル めかぶのスープ バナナ	アマランサスごはん うどんコロッケ 春雨サラダ さつま芋の味噌汁 りんご	あわごはん 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 いもいもむしばん	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 あんパン
栄養価		I補給:-590 夕バク:23.4 脂質:17.9 食塩相当量:1.8	I補給:-477 夕バク:18.2 脂質:8 食塩相当量:2.2	I補給:-486 夕バク:14 脂質:14.3 食塩相当量:1.3	I補給:-644 夕バク:20 脂質:28 食塩相当量:2.4	I補給:-430 夕バク:17 脂質:9.2 食塩相当量:1.2
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
午前おやつ	牛乳	カップゼリー	お茶・おせんべい	ウエハース	牛乳	お茶・おせんべい
昼食	あわごはん 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	おにぎり 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	南瓜パン さつまいものシチュー フレンチサラダ スポロン りんご	きびごはん 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	アマランサスごはん ポークハヤシ 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 おかかおにぎり	牛乳 ★もちもちきな粉ボール	ブルーベリーパバロア 麦茶	牛乳 ツナマヨ蒸しパン	麦茶 ケーキ	牛乳 クリームパン
栄養価	I補給:-488 夕バク:15.3 脂質:12.4 食塩相当量:1.6	I補給:-506 夕バク:20.5 脂質:16.6 食塩相当量:1.1		I補給:-553 夕バク:18.3 脂質:21 食塩相当量:1.6		I補給:-454 夕バク:17.3 脂質:15.9 食塩相当量:1.6
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ		ウエハース	牛乳	牛乳	ウエハース	お茶・おせんべい
昼食		あわごはん 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	おにぎり 焼き芋 きゅうりの浅漬け 秋野菜の豚汁 パイナップル	麦ごはん 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	きびごはん 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	アマランサスごはん 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 ★ドーナツ	牛乳 スティックパン
栄養価		I補給:-439 夕バク:21.3 脂質:13.7 食塩相当量:2	I補給:-450 夕バク:12.7 脂質:6.9 食塩相当量:1.3	I補給:-592 夕バク:20.1 脂質:19.1 食塩相当量:1.2	I補給:-715 夕バク:21.9 脂質:26.3 食塩相当量:1.3	I補給:-456 夕バク:17.7 脂質:10.4 食塩相当量:1.8
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳	カップゼリー	ウエハース	牛乳	お茶・おせんべい
昼食	あわごはん 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	麦ごはん 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	おにぎり 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	アマランサスごはん 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	あわごはん 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	麦ごはん 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:-445 夕バク:17.2 脂質:5.4 食塩相当量:1.5	I補給:-458 夕バク:19 脂質:13.2 食塩相当量:2.1	I補給:-487 夕バク:16.9 脂質:5.3 食塩相当量:1.7	I補給:-577 夕バク:21.7 脂質:20.6 食塩相当量:1.9	I補給:-554 夕バク:21.4 脂質:17.9 食塩相当量:2.1	I補給:-513 夕バク:14.9 脂質:19.9 食塩相当量:1.1
日付	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	牛乳	ウエハース	ヨーグルト	お茶・おせんべい		
昼食	きびごはん 中華風卵焼き キャロットラペ 玉ねぎの味噌汁 りんご	アマランサスごはん 松風焼き レタスサラダ 岩のりの味噌汁 オレンジ	あわごはん 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	麦ごはん 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:-477 夕バク:18.8 脂質:11.4 食塩相当量:2.1	I補給:-573 夕バク:24.2 脂質:18.9 食塩相当量:1.9	I補給:-503 夕バク:24.8 脂質:13.2 食塩相当量:1.8	I補給:-660 夕バク:17.7 脂質:22.3 食塩相当量:1.3		

★ ・ ・ 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	488	16.0	13.0	1.6
目標値	483	17.8	14.6	1.5