

10月の予定献立表

発行日：令和2年9月30日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ				1 お茶・せんべい	2 お茶・クッキー	3 牛乳・ビスケット
昼食				ロールパン クリームスープ ウサギハンバーグ さつま芋サラダ お月見ゼリー	ごはん ごもく汁 さかなのコーンマヨ焼き 野菜サラダ バナナ	回鍋肉丼 中華スープ 華風サラダ
午後おやつ				牛乳・かるかん	スキムミルク・五平もち	牛乳・せんべい
午前おやつ	5 お茶・せんべい	6 お茶・クッキー	7 お茶・ウエハース	8 お茶・プルーン	9 牛乳・ビスコ	10
昼食	ごはん とうふみそ汁 鶏肉のつけ焼き マカロニサラダ	ごはん まいたけのみそ汁 すり身団子のあんかけ 黒ごまサラダ オレンジ	鶏そぼろ丼 じゃが芋みそ汁 だいこんのきんぴら	ロールパン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 柿	ごはん にら玉スープ さかなのごまみそ焼き はるさめサラダ	☆ミニ運動会☆
午後おやつ	牛乳・チーズトースト	牛乳・きな粉バナナ	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳・いもぼた	牛乳・ジャムサンド	
午前おやつ	12 お茶・ウエハース	13 お茶・せんべい	14 お茶・ビスケット	15 お茶・クッキー	16 お茶・クラッカー	17 お茶・せんべい
昼食	ごはん キャベツすまし汁 さかなの和風あんかけ 千草和え りんご	ごはん きのこスープ 鶏とコーンの炒め物 かぼちゃのサラダ	ゆかりごはん 小松菜みそ汁 さかなの照り焼き ひじきと蓮根のサラダ	黒糖ロールパン クリームシチュー さかなのムニエル キャベツサラダ	ごはん だいこんすまし汁 松風焼き もやしの彩りあえ	ハヤシライス きゅうりのサラダ ソフール
午後おやつ	牛乳・ピザ風ポテト	スキムミルク フレンチトースト	牛乳・お好み焼き	お茶・じゃこおにぎり	牛乳・大学芋	牛乳・黒糖まんじゅう
午前のおやつ	19 牛乳・ビスケット	20 牛乳・ビスコ	21 お茶・プルーン	22 お茶・バナナ	23 お茶・せんべい	24 お茶・せんべい
昼食	【食育の日】 味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト	ごはん だんご汁 さかなのステキソースかけ 青菜の和え物	ごはん はるさめスープ マーボーナス ぎょうざ きゅうりの和え物	ごはん えのきのみそ汁 さかなのピカタ 大豆とごぼうの炒め煮	【お誕生会】 きのこごはん とうふすまし汁 コロッケ ブロッコリーサラダ	シチューライス マカロニサラダ 野菜ジュース
午後おやつ	お茶 甘納豆の赤飯おにぎり	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・りんごゼリー	牛乳・いもち	スキムココア パナロア	お茶・スティックパン
午前おやつ	26 お茶・クラッカー	27 お茶・ビスケット	28 お茶・ウエハース	29 牛乳・バナナ	30 牛乳・せんべい	31 お茶・せんべい
昼食	わかめごはん はくさいすまし汁 肉じゃが ちくわの酢の物	ごはん しめじみそ汁 揚げ出しとうふ 切り干し大根のサラダ	ごはん キャベツのスープ さかなのムニエル ポテトサラダ りんご	食パン ほうれんそうのスープ 千草焼き きゅうりのサラダ バナナ(以上児)	ハロウィンカレー かぼちゃハンバーグ 大豆のころころサラダ	中華どんぶり 中華コーンスープ フルーツカクテル
午後おやつ	牛乳・フルーツポンチ	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・バナナ蒸しパン	スキムミルク さけおにぎり・昆布	お茶・かぼちゃクッキー	野菜ジュース・たい焼き

給食だより

毎月19日は食育の日。今月は北海道地方の献立です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは栄養満点のみそ汁をヒントに考案され、日本国内でかなり知名度の高いご当地ラーメンです。かぼちゃ、生乳(牛乳やヨーグルト等の原料)の生産量は北海道が日本全国第一位で全体の5割以上を占めています。北海道では小豆の代わりに甘納豆を入れて、赤飯を炊く独特の文化があるそうです。お楽しみに。

10日はミニ運動会ですね。朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきました。のどの渇きを感じにくくなっています。こまめな水分補給をお忘れなく

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	557 kcal	468 kcal
たんぱく質	22.6 g	18.0g
脂質	16.4 g	13.3g

☆献立を変更する場合がございます。