

10月予定献立表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	海老と豆腐の ケチャップ炒め きゃべつの甘酢和え ベーコンスープ ぶどう	筑前煮 白和え もやしの味噌汁 オレンジ	ツナとチーズの卵焼き ひじきのごま和え じゃが芋ときゃべつの味噌汁 グレープフルーツ	肉団子のあんかけ オーロラサラダ 若布コーンスープ バナナ	魚の味噌焼き 切干サラダ すいとん汁 ミニトマト	参観日(年長児) 豚肉の味噌炒め コーンサラダ 若布の味噌汁 梨 ごはん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん
おやつ	南瓜スコーン 牛乳	じゃこトースト 牛乳	パンナコッタ 煎餅	さつま芋入りお餅 牛乳	ホットドッグ 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
献立	8 体育の日 	さんまのかば焼き 深山和え かぶの味噌汁 りんご	カレー肉じゃが いんげんのサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	カニ玉 ジャーマンポテト きゃべつと油揚げの味噌汁 ぶどう	12 遠足 手作り弁当 ジュース お菓子	13 手作り弁当 
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当	
おやつ		ごまプリン 煎餅	りんごパイ 牛乳	フルーツサンド 牛乳	ヨーグルト 煎餅	
	15	16	17	18	19	20
献立	肉豆腐 南瓜サラダ かきたま汁 グレープフルーツ	チキンカレー マカロニツナサラダ 春雨スープ ミニトマト	魚の夕焼けソース 若布サラダ 五目味噌汁 ぶどう	鶏のから揚げ チーズサラダ 豆腐とほうれん草の 味噌汁 りんご	ハムエッグ 油揚げと青菜の煮浸し お芋の団子汁 キウイフルーツ	がんもの含め煮 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	きな粉揚げパン 牛乳	二色だんご 牛乳	ミルクゼリー 煎餅	オートミールクッキー 牛乳	バナナカスタード サブレ	
	22	23	24	25	26	27
献立	カツオ煮付け めかぶの和え物 豚汁 梨	豚肉の野菜巻き 白菜とベーコンのサラダ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	巣ごもり卵 三色サラダ すり身汁 ミニトマト	25 お誕生会 スパゲティミートソース エビフライ ツナサラダ コンソメスープ ぶどう	魚のホイル焼き さつま芋サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	27 はんぺんのチーズ焼き スパゲティソテー じゃが芋と豆腐の味噌汁 グレープフルーツ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ごまおこし 牛乳	オレンジゼリー 煎餅	プチパン 牛乳	ケーキ 牛乳	くるみゆべし 牛乳	
	29	30	31			
献立	豆腐とホタテ貝の炒物 もやしとピーマンの 中華和え 卵スープ バナナ	チキンナゲット ブロッコリーと若布の お浸し 南瓜の味噌汁 ミニトマト	鮭のトマト煮 コーンとポテトのサラダ ささみスープ 梨			
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん			
おやつ	いが栗坊や 牛乳	杏仁豆腐 煎餅	甘食 牛乳			

食べ物の香りを楽しもう

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。
サンマのやける臭い、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標(以上児)

エネルギー・・・424kcal
たんぱく質・・・19.6g
脂質・・・・・・・19.0g

栄養給与目標(未満児)

エネルギー・・・541kcal
たんぱく質・・・19.6g
脂質・・・・・・・19.0g

