

10月予定献立表



	月	火	水	木	金	土	
副食		~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 510Kcal 405kcal タンパク質 : 18.9g 17.5g 脂 肪 : 16.8g 17.3g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。		1	2	3	
おやつ				・しょうゆ団子 ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳		
未満児主食				・ごはん	・ごはん	・三色ごはん	
副食	5	6	7	8	9	10 手作り弁当の日	
おやつ	・生姜焼き ・マカロニツナサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	・にらとじゃこのオムレツ ・じゃが芋のきんぴら ・コーンときゃべつのスープ ・グレープフルーツ	・筑前煮 ・ごまもやし ・しめたま汁 ・ぶどう	・魚の夕焼けソース ・油揚げと青菜の煮浸し ・ささみスープ ・梨	・豚肉の味噌炒め ・きゅうりと春雨の和え物 ・若布スープ ・オレンジ	・チーズ入りヨーグルトパン ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・卵ごはん	・ごはん		
副食	12	13	14	15	16 遠足	17	
おやつ	・つくね焼き ・オーロラサラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ぶどう	・オムレツ ・大豆サラダ ・茄子の味噌汁 ・グレープフルーツ	・さんまのかば焼き ・ブロッコリーサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・高野豆腐の卵とし ・若布マヨネーズサラダ ・ベーコンスープ ・りんご	・手作り弁当 ・野菜ジュース	・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しめじごはん	・手作り弁当	・ごはん	
副食	19	20	21	22 お誕生会	23	24	
おやつ	・肉豆腐 ・大徳寺和え ・きゃべつと油揚げの味噌汁 ・キウイ	・鶏真薯 ・切り干し大根の和風サラダ ・里芋の味噌汁 ・ミニトマト	・厚焼き卵 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・煮豆・大根汁 ・柿	・スパゲティミートソース ・エビフライ ・ツナサラダ ・若布コーンスープ	・ケーキ  ・牛乳	・五目納豆 ・きんぴらごぼう ・肉団子入り中華スープ ・りんご	・甘食 ・牛乳
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・スパゲティ	・ごはん	・ごはん	
副食	26	27	28	29	30	31	
おやつ	・ひじき卵 ・ピーナッツ和え ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご	・豚肉と野菜の炒め物 ・ブロッコリーのごま和え ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・オレンジ	・カツオ煮つけ ・味噌ドレッシング ・せんべい汁 ・柿	・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・すまし汁 ・キウイ	・なべ焼き ・牛乳	・鶏肉のオニオントマト煮 ・ジャーマンポテト ・かきたま汁 ・ぶどう	・かぼちゃのスコーン ・牛乳
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	



おいしい秋の味覚

魚ではDHAもたっぷりのサンマです。ただし、内臓は汚染物質がたまっているそうなので避けた方が無難です。

野菜では、根っこのものがだんだんおいしくなります。大根は辛さがぬけて甘味を増してきます。さといも、さつまいももおいしくなってきます。

果物では、りんご、みかん、柿、栗などもおいしくなってきました。

ごはん で 元 気 も り も り

- 1、ごはんは粒なので、よくかんで食べます。
頭の動きをよくします。
- 2、腹もちがいい！
粒状のごはんは、エネルギーがじわじわ燃えます。
- 3、ごはんとおかずのいい関係
ごはんは、和、洋、中のどんなおかずにも相性がいいものです。
- 4、生活習慣病になりにくい
ごはんとおかずの組み合わせは、タンパク質・脂質・炭水化物のバランスがよくなります。

