

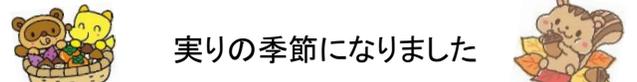


# 10月の予定献立表



令和4年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土												
献立	 <p>31日はハロウィンです。ハロウィンといえば、かぼちゃ!ですね。</p> <div data-bbox="768 356 1333 672" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>栄養豊富な かぼちゃ</b></p> <p>かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かせ予防に食べたい食品です。</p> </div> 					挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 バナナ ごはん												
未満児 主食						ごはん												
おやつ																		
日	3	4	5	6	7	8												
献立	南瓜オムレツ コーンサラダ もやしのみそ汁 キウイフルーツ	★ほかほかごはん★ 豆腐とホタテの炒め物 青菜のごま和え 豆麩のみそ汁 オレンジ	マーボー茄子 もやしのナムル 若布コーンスープ ミニトマト	筑前煮 小松菜ピーナッツ和え 凍り豆腐のみそ汁 ぶどう	ヒレカツ りんごサラダ ミネストローネ なし	手作り弁当												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん													
おやつ	蒸しパン 牛乳	五平餅風 牛乳	スイートポテト 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ジャムサンド 牛乳													
日	10	11	12	13	14	15												
献立	スポーツの日	ほかほかごはん ポパイオムレツ オーロラサラダ つくね汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 シーフードサラダ にらたま汁 りんご	エビグラタン ごまドレサラダ わかめスープ ぶどう	ちくわの二色揚げ わかめの酢味噌和え 吉野汁 甘柿	焼そば さつま芋甘煮 キャベツのみそ汁 バナナ												
未満児 主食		ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん												
おやつ		豆乳パバロア せんべい	白玉団子黒みつけ 牛乳	いが栗坊や 牛乳	ごまポッキー 牛乳													
日	17	18	19	20	21	22												
献立	鶏肉のソテー いんげんの胡麻和え ラーメン入りかきたま汁 グレープフルーツ	りんご狩り遠足 手作り弁当	魚の夕焼けソース 若布の煮物 茄子のみそ汁 バナナ	誕生会 五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま和え 清汁・ぶどう	あぶたま ごま酢キャベツ 豚汁 りんご	パイとハムのステーキ 青菜のソテー 卵スープ オレンジ												
未満児 主食	しめじごはん		ごはん	五目ぶかし	ごはん	ごはん												
おやつ	豆銀糖 牛乳	甘食 牛乳	フルーツカスタード 麦茶	ケーキ 牛乳	さつま芋入りおもち 牛乳													
日	24	25	26	27	28	29												
献立	にらとじゃこのオムレツ 豚肉とピーマンの炒め せんべい汁 ぶどう	ほかほかごはん チーズカレー もやしの炒め物 小松菜のみそ汁 りんご	生姜焼き シーザーサラダ しめたま汁 甘柿	豆腐団子ケチャップ煮 マカロニツナサラダ キャベツのスープ キウイフルーツ	鮭のムニエル 中華風サラダ じゃが芋のみそ汁 梨	変り納豆 かぼちゃ含め煮 青菜のみそ汁 バナナ												
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	2層ゼリームース せんべい	人参バターケーキ 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	小倉白玉 牛乳	ホットドック 牛乳													
日	31	 <p>実りの季節になりました</p> <p>いも類、果物、魚、きのこなど、美味しい食材がたくさんです。旬の食材は栄養も豊富で、何よりとても美味しいです。秋の味覚を存分に味わって、免疫力を高めましょう。</p> <div data-bbox="1159 2222 1835 2661" style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>～今月一日平均栄養所要量～</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>499kcal</td> <td>403kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.3g</td> <td>17.8g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.3g</td> <td>17.9g</td> </tr> </table> </div>						未満児	以上児	エネルギー	499kcal	403kcal	たんぱく質	19.3g	17.8g	脂肪	17.3g	17.9g
	未満児	以上児																
エネルギー	499kcal	403kcal																
たんぱく質	19.3g	17.8g																
脂肪	17.3g	17.9g																
献立	さつま芋とチーズの卵焼き 干草和え ワンタンスープ ぶどう																	
未満児 主食	ごはん																	
おやつ	かぼちゃクッキー 牛乳																	

