

# 10月の予定献立表

発行日:2020年9月30日

作成者:野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
牛乳				牛乳	牛乳	牛乳
昼食				お月見 なめしごはん 芋炊き いんげんのごま和え うさぎりんご	ごはん チンゲン菜スープ あじフライ 三色サラダ	ひじきピラフ 白菜スープ かぼちゃサラダ
午後				お茶 まんまる月ゼリー	牛乳 じゃがいももち	牛乳 せんべい
延長				お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	お茶 白い風船
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん チキンと野菜のスープ 白身魚のきのこあんかけ キウイフルーツ	ごはん 里芋のみそ汁 真砂揚げ 竹輪ときゅうりの酢の物	中華丼ぶり わかめ汁 キャベツの香り漬け	ごはん 豆乳スープ 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ	五目うどん 野菜の天ぷら みかん	運動会
午後	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 ハナナ蒸しパン	牛乳 メロンパン風トースト	お茶 アイス	牛乳 野菜クラッカー	
延長	お茶 サラダせんべい	お茶 クッキー	お茶 ポーロ	お茶 ミニゼリー	お茶 雪の宿	
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	牛乳	牛乳
昼食	ごはん かぼちゃスープ ポパイレバー 梨	コッペパン ミネストローネ 鮭のコーンクリーム焼き 小松菜サラダ	ミートソーススパゲティ たまごスープ シトラスサラダ	チキンカレー 大豆のころころサラダ バナナ	ごはん みそ汁 筑前煮 野菜炒め	納豆チャーハン ソーセージとキャベツのスープ もやしのナムル
午後	牛乳 ふかし芋	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 アップル餃子	牛乳 ビープ	牛乳 かぼちゃ巾着	牛乳 蒸しまんじゅう
延長	お茶 ビスコ	お茶 ビスケット	お茶 パイ菓子	お茶 クラッカー	お茶 まがりせんべい	お茶 クッキー
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	郷土料理(北海道) 味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト和え	ごはん 豆腐としめじのすまし汁 さばの塩焼き 五目煮豆	誕生日給食 栗ごはん すまし汁 お芋とちくわの天ぷら 炒り卵の和え物 もみじまんじゅう	ごはん 野菜スープ スパニッシュオムレツ プロッコリーの黒ごまサラダ	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め りんご	もずく丼 なめこのみそ汁 大根の磯和え
午後	お茶 甘納豆の赤飯おにぎり	牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	牛乳 安納芋のムース	牛乳 あんぱん	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 バナナカステラ
延長	お茶 ポーロ	お茶 ポップコーン	お茶 サラダせんべい	お茶 白い風船	お茶 ミニゼリー	お茶 ビスコ
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	31
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	麦ごはん 豚汁 さわらの煮付け 小松菜のおかか和え	ごはん 中華スープ チンジャオロース 梨	鮭ピラフ 春雨スープ キャベツのツナ和え	ごはん 五目汁 鶏の唐揚げ 大根とハムの和え物	ハロウィン 食パン パンキンシチュー マカロニサラダ バナナ	焼きうどん 中華スープ みかん
午後	お茶 お好み焼き	お茶 桃の豆乳ゼリー	牛乳 パンプディング	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 カップケーキ	牛乳 サブレ
延長	お茶 クッキー	お茶 まがりせんべい	お茶 クラッカー	お茶 パイ菓子	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース

## 給食だより

秋はたくさんの食べ物(芋類、きのこ類、魚、果物など)が収穫される時期です。旬の食材は栄養も豊富です。今月の給食は秋の味覚がたくさん入っていますので、存分に味わって風邪などに負けず、元気いっぱいにご過ごしませう。

郷土料理は北海道です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは、栄養満点の味噌汁をヒントに考案された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の第1位。おやつのおにぎりは、北海道で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ようです。

## 献立平均給食と栄養量

エネルギー 未満児454kcal・以上児561kcal

たんぱく質 未満児18.0g・以上児21.9g

脂質 未満児14.9g・以上児17.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。