

# 10月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	五農体験	非常災害訓練		秋の遠足	
	豆乳味噌ラーメン きゅうり味噌マヨ和え ヨーグルト	白身魚のあけぼの焼き すき昆布煮 味噌汁(豆腐) オレンジ	天ぷら 味噌汁(キャベツ) わかめの酢の物 ゼリー	クリームシチュー レンコンのごまヨサラダ パイナップル	具だくさん汁 納豆 ごはん
	お菓子 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	カル鉄スティック ジョア	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
	エネルギー 497Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.9g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 276Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.7g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 5.7g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 249Kcal たんぱく質 9.5g 脂質 15.3g 炭水化物 22.2g 食塩相当量 0.6g	エネルギー 300Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.4g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 0.7g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
	歯科健診	公開保育			
親子煮 ひじきサラダ ブルーベリーヨーグルト	ミートソース 卵スープ なし	赤魚の唐揚げ はんぺんスープ チーズ納豆 オレンジ	肉じゃが もやしの酢の物 鮭フレーク ご飯	鶏むね肉のマヨネーズ焼き 春雨炒め 味噌汁(豆苗) プリン	きつね汁 卵味噌 ごはん
バナナ 牛乳	さつまいもチップス 麦茶	ウエハース 牛乳	小麦胚芽のクラッカー 牛乳	スティックチーズ 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 328Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.0g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 431Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.3g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.8g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 284Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.2g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 24.5g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 293Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.0g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 1.8g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
	水害訓練	大そうじ 内科健診	カレー作り		
 スポーツの日	煮干しラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	秋刀魚のかば焼き風 小松菜の味噌汁 豆腐サラダ オレンジ	収穫野菜カレー フルーツ ジュース	手羽のから揚げ 味噌汁(卵) マカロニサラダ ジョア	白菜と鶏肉の 豆乳スープ 鮭フレーク ごはん
	バナナ 牛乳	フランク 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
	エネルギー 433Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 10.8g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 31.0g 脂質 35.4g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.1g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 384Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.0g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 224Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 9.5g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 2.6g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
				誕生会	カバー・スツ洗濯日 子育て相談日
筑前煮 はりはりサラダ チーズ納豆	すきやきうどん ちくわバター ヨーグルト	ほっけ焼き魚 切り干し大根 生姜スープ オレンジ	シーフードカレー 大豆サラダ 牛乳	ホイル焼き 板麩スープ かぼちゃのサラダ ご飯 デザート	豚汁 ごはんですよ ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	じゃこ気分 牛乳	スイートポテト 牛乳	お店屋さんごっこ ジョア	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 336Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.3g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 512Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.1g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 426Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.2g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 318Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19.1g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 27.3g 炭水化物 67.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 212Kcal たんぱく質 9.6g 脂質 7.1g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 1.4g
28日	29日	30日	31日	ハロウィンってなに? 10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では、日本でもパーティなどが行われるようになりました。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。今月は、かぼちゃのサラダやかぼちゃのプリンを食べます!  	
作品展セレモニー	麻婆ラーメン ナムル ヨーグルト	いかメンチ もやしの酢の物 ほうれん草と えのきのスープ オレンジ	ビーフシチュー コールスローサラダ ヨーグルト		
ひき肉入り卵焼き 味噌汁(なめこ) しらす納豆					
チョコバナナ 牛乳	新米おむすび 麦茶	カル鉄スティック 牛乳	ハロウィンプリン		
エネルギー 297Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.4g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 450Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.4g 炭水化物 76.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 262Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.2g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 247Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.9g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 1.3g		

※場合によってメニューを変更することがあります。