

10月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|
| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
|  | パン 牛乳 | さつまいもスティック 麦茶 | バナナ | せんべい リンゴジュース | バナナ |
| | 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 ご飯 | 天ぷら 味噌汁(キャベツ) わかめの酢の物 ご飯 ゼリー | クリームシチュー レンコンのごまマヨサラダ パイナップル ご飯 | 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 575Kcal たんぱく質 34.3g 脂質 17.2g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 5.8g | エネルギー 309Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.4g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 414Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 4.9g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 2.4g | エネルギー 327Kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.8g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 0.5g | エネルギー 287Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.2g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 0.6g |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| ソーセージ 麦茶 | パン 牛乳 | 人参スティック 麦茶 | バナナ | クラッカー 野菜ジュース | バナナ |
| 親子煮 ひじきサラダ ブルーベリーヨーグルト ご飯 | 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 ご飯 | 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 ご飯 | 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 お菓子 | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 348Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.4g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 522Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.3g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 328Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.8g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 4.1g | エネルギー 255Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.6g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 474Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.2g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 2.0g | エネルギー 282Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.3g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 1.4g |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
|  | ソーセージ 麦茶 | 大根スティック 麦茶 | バナナ | ビスケット リンゴジュース | バナナ |
| | 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 ご飯 | ポークカレー フルーツ ジュース ご飯 | 手羽のから揚げ 味噌汁(卵) マカロニサラダ ジョア ご飯 | 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 365Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 9.8g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 509Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 28.5g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 418Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.3g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 2.4g | エネルギー 379Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.7g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 1.1g | エネルギー 207Kcal たんぱく質 7.1g 脂質 7.7g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 2.1g |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| ソーセージ 麦茶 | パン 牛乳 | さつまいもスティック 麦茶 | バナナ | クッキー 野菜ジュース | バナナ |
| 筑前煮 はりはりサラダ チーズ納豆 ご飯 | 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 ご飯 | シーフードカレー 大豆サラダ ご飯 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 351Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 626Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 12.6g 炭水化物 100.4g 食塩相当量 4.6g | エネルギー 429Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.7g 炭水化物 63.6g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 347Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.5g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 2.0g | エネルギー 547Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 24.7g 炭水化物 80.7g 食塩相当量 1.9g | エネルギー 198Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 5.8g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 1.1g |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかあい、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいため、子どもの体に合った十分な栄養と安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、会話をしながら色々な味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、こどもの健やかな成長に繋がります。  | |
| ソーセージ 麦茶 | パン 牛乳 | 人参スティック 麦茶 | バナナ | | |
| ひき肉入り卵焼き 味噌汁(なめこ) しらす納豆 ご飯 | 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 ご飯 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 ご飯 | | |
| 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 320Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.8g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 1.5g | エネルギー 537Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.4g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 4.2g | エネルギー 279Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.6g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 290Kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.6g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 1.1g | | |