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
目に良い栄養素について ～10月10日は『目の愛護デー』 2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。 目にいい主な食材と栄養素 ・ほうれん草：ビタミンAやルテインを含み目を守る ・卵・牛乳：目の粘膜を正常に保つ				人参スティック	バナナ
			かしわうどん セパレートサラダ お茶	麻婆豆腐 おから入りポテサラ プリン ご飯	たぬき汁 めかぶ納豆 ごはん
			スープカレー 牛乳	せんべい 牛乳	じゃこ気分 牛乳
			エネルギー 426Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.0g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 329Kcal たんぱく質 10.4g 脂質 10.7g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 210Kcal たんぱく質 6.0g 脂質 4.9g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.9g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	さつまいもスティック 麦茶	バナナ	大根スティック	バナナ
おでん 手作り野菜ふりかけ ゼリー ご飯	タン麺 きゅうり味噌マヨ和え ヨーグルト	ポークカレー キャベツのさっぱり和え 牛乳 ご飯	鮭の塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) オレンジ　ご飯	天ぷら 味噌汁(なめこ) ご飯	豆乳スープ パン（ツナ）
バナナ 牛乳	ミニおにぎり(非常食体験) お茶	カル鉄スティック ジョア	ソーセージ 牛乳	クラッカー 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 312Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.3g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 650Kcal たんぱく質 39.3g 脂質 13.1g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.0g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 349Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.3g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 378Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.9g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 289Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 14.2g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 0.6g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
	かきたまそうめん もやしの和え物 ヨーグルト	かぼちゃシチュー キャベツとささみのサラダ 野菜ジュース ご飯	赤魚のケチャップ和え ゴロゴロ野菜の味噌汁 オレンジ ご飯	肉じゃが 春雨サラダ 納豆 ご飯	きつね汁 卵味噌 ごはん
	焼き芋 牛乳	ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳	かぼちゃの甘煮 牛乳	五穀のビスケット 牛乳
	エネルギー 671Kcal たんぱく質 36.1g 脂質 15.5g 炭水化物 99.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 381Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.1g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 417Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.2g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 359Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.1g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 207Kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.3g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 0.7g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	さつまいもスティック お茶	バナナ	人参スティック	バナナ
お好み焼き風卵焼き 生姜スープ 鮭フレーク ご飯	のこのこパスタ 白菜と鶏肉のスープ ヨーグルト	豚汁 フランク 野菜ジュース 新米おむすび	鯖のごま焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁（大根） 鶏そぼろ オレンジ　ご飯	手羽のから揚げ かぼちゃのサラダ わかめスープ ごはん デザート	さつま汁 たくあん納豆 ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	蒸しパン 牛乳	クラッカー 牛乳	フルーチェ	じゃこ気分 ジョア	せんべい 牛乳
エネルギー 364Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.0g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 834Kcal たんぱく質 41.0g 脂質 24.9g 炭水化物 115.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 435Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.5g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.4g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 468Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.3g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 208Kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.1g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 1.0g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	大根スティック	バナナ	さつまいもスティック お茶	バナナ
琥珀煮 ひじきツナサラダ 卵味噌 ご飯	煮干しラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	わくわくカレー 大根サラダ 牛乳 ご飯	白身魚のあけぼの焼き すき昆布煮 味噌汁　（さつまいも） オレンジ　ご飯	豚の焼肉 具沢山卵スープ ゼリー ご飯	けんちん汁 しらす納豆 ごはん
バナナ 牛乳	塩むすび お茶	チーズかまぼこ 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	ハロウィンプリン	クッキー 牛乳
エネルギー 349Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 10.0g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 658Kcal たんぱく質 42.0g 脂質 10.1g 炭水化物 102.2g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 475Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.0g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 354Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.0g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 470Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 23.9g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 236Kcal たんぱく質 6.5g 脂質 6.1g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 0.7g