# 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 今月は、作品展月間です<br>**自然の物や、リサイクル材料を工夫して作品作りを楽しみます。**<br>**畑で育てた、じゃが芋を使って豚汁を作って食べます**<br>**また、新米が収穫されます！**<br>**新米で『おむすび』を作って、**<br>**みんなで頂きます！**<br><br><br> | | | **1日**<br>秋の遠足<br>交通安全訓練<br>手作り弁当<br><br>スープカレー<br>牛乳<br>エネルギー 205Kcal<br>たんぱく質 10.9g<br>脂質 8.5g<br>炭水化物 23.0g<br>食塩相当量 1.7g | **2日**<br>食育教室<br>麻婆豆腐<br>おから入りポテサラ<br>プリン<br>せんべい<br>牛乳<br>エネルギー 266Kcal<br>たんぱく質 9.8g<br>脂質 12.9g<br>炭水化物 26.1g<br>食塩相当量 1.4g | **3日**<br>たぬき汁<br>めかぶ納豆<br>ごはん<br>じゃこ気分<br>牛乳<br>エネルギー 233Kcal<br>たんぱく質 7.2g<br>脂質 6.1g<br>炭水化物 38.6g<br>食塩相当量 3.7g |
| **5日**<br>幼児教育講座<br>おでん<br>手作り野菜ふりかけ<br>ゼリー<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 243Kcal<br>たんぱく質 11.5g<br>脂質 11.1g<br>炭水化物 27.1g<br>食塩相当量 1.7g | **6日**<br>タン麺<br>きゅうり味噌マヨ和え<br>ヨーグルト<br>ミニおにぎり（非常用）<br>お茶<br>エネルギー 478Kcal<br>たんぱく質 22.4g<br>脂質 11.0g<br>炭水化物 76.5g<br>食塩相当量 2.0g | **7日**<br>ポークカレー<br>キャベツのさっぱり和え<br>牛乳<br>カル鉄スティック<br>ジョア<br>エネルギー 303Kcal<br>たんぱく質 16.2g<br>脂質 10.8g<br>炭水化物 41.1g<br>食塩相当量 2.9g | **8日**<br>鮭の塩焼き<br>レンコンのきんぴら<br>味噌汁（豆苗と玉ねぎ）<br>オレンジ<br>ソーセージ<br>牛乳<br>エネルギー 274Kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 12.4g<br>炭水化物 19.3g<br>食塩相当量 1.8g | **9日**<br>非常災害訓練<br>歯科健診<br>天ぷら<br>味噌汁（なめこ）<br>クラッカー<br>牛乳<br>エネルギー 337Kcal<br>たんぱく質 23.4g<br>脂質 8.3g<br>炭水化物 33.5g<br>食塩相当量 1.7g | **10日**<br>豆乳スープ<br>パン（ツナ）<br>クッキー<br>牛乳<br>エネルギー 331Kcal<br>たんぱく質 8.4g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 24.1g<br>食塩相当量 0.7g |
| **12日**<br> | **13日**<br>かきたまそうめん<br>もやしの和え物<br>ヨーグルト<br>焼き芋<br>牛乳<br>エネルギー 504Kcal<br>たんぱく質 18.3g<br>脂質 14.0g<br>炭水化物 79.8g<br>食塩相当量 2.7g | **14日**<br>かぼちゃシチュー<br>キャベツとささみのサラダ<br>野菜ジュース<br>ビスケット<br>牛乳<br>エネルギー 334Kcal<br>たんぱく質 12.9g<br>脂質 13.5g<br>炭水化物 46.0g<br>食塩相当量 0.7g | **15日**<br>赤魚のケチャップ和え<br>ゴロゴロ野菜の味噌汁<br>オレンジ<br>ウエハース<br>牛乳<br>エネルギー 358Kcal<br>たんぱく質 19.8g<br>脂質 12.3g<br>炭水化物 42.1g<br>食塩相当量 3.2g | **16日**<br>肉じゃが<br>春雨サラダ<br>納豆<br>かぼちゃの甘煮<br>牛乳<br>エネルギー 309Kcal<br>たんぱく質 15.6g<br>脂質 13.5g<br>炭水化物 37.2g<br>食塩相当量 1.9g | **17日**<br>きつね汁<br>卵味噌<br>ごはん<br>五穀のビスケット<br>牛乳<br>エネルギー 229Kcal<br>たんぱく質 10.6g<br>脂質 6.5g<br>炭水化物 34.0g<br>食塩相当量 0.9g |
| **19日**<br>お好み焼き風卵焼き<br>生姜スープ<br>鮭フレーク<br>黒蜜きなこバナナ<br>牛乳<br>エネルギー 308Kcal<br>たんぱく質 18.6g<br>脂質 15.7g<br>炭水化物 27.2g<br>食塩相当量 1.2g | **20日**<br>内科健診<br>のこのこパスタ<br>白菜と鶏肉のスープ<br>ヨーグルト<br>蒸しパン<br>牛乳<br>エネルギー 708Kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>脂質 25.8g<br>炭水化物 98.7g<br>食塩相当量 0.9g | **21日**<br>大そうじ<br>豚汁<br>新米おむすび<br>野菜ジュース<br>フランク<br>クラッカー<br>牛乳<br>エネルギー 502Kcal<br>たんぱく質 19.5g<br>脂質 15.6g<br>炭水化物 72.7g<br>食塩相当量 1.9g | **22日**<br>鯖のごま焼き<br>ほうれん草のツナ和え<br>味噌汁（大根）<br>鶏そぼろ　オレンジ<br>フルーチェ<br>エネルギー 315Kcal<br>たんぱく質 17.0g<br>脂質 16.3g<br>炭水化物 27.7g<br>食塩相当量 2.1g | **23日**<br>誕生会<br>手羽のから揚げ<br>かぼちゃのサラダ<br>わかめスープ<br>ごはん　　デザート<br>じゃこ気分<br>ジョア<br>エネルギー 563Kcal<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 19.0g<br>炭水化物 71.6g<br>食塩相当量 3.7g | **24日**<br>子育て相談日<br>さつま汁<br>たくあん納豆<br>ごはん<br>せんべい<br>牛乳<br>エネルギー 230Kcal<br>たんぱく質 9.9g<br>脂質 6.3g<br>炭水化物 36.4g<br>食塩相当量 1.2g |
| **26日**<br>作品展セレモニー<br>琥珀煮<br>ひじきツナサラダ<br>卵味噌<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 280Kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 29.7g<br>食塩相当量 2.3g | **27日**<br>煮干しラーメン<br>ちくわきゅうり<br>ヨーグルト<br>塩むすび<br>お茶<br>エネルギー 488Kcal<br>たんぱく質 25.7g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 82.6g<br>食塩相当量 3.6g | **28日**<br>わくわくカレー<br>大根サラダ<br>牛乳<br>チーズかまぼこ<br>牛乳<br>エネルギー 451Kcal<br>たんぱく質 22.4g<br>脂質 24.7g<br>炭水化物 40.5g<br>食塩相当量 4.0g | **29日**<br>白身魚のあけぼの焼き<br>すき昆布煮<br>味噌汁　（さつまいも）<br>オレンジ<br>鉄ウエハース<br>牛乳<br>エネルギー 280Kcal<br>たんぱく質 18.4g<br>脂質 13.3g<br>炭水化物 27.2g<br>食塩相当量 2.6g | **30日**<br>保育学校<br>豚の焼肉<br>具沢山卵スープ<br>ゼリー<br>ハロウィンプリン<br>エネルギー 424Kcal<br>たんぱく質 18.6g<br>脂質 29.5g<br>炭水化物 23.4g<br>食塩相当量 2.1g | **31日**<br>ｶﾊﾞｰ･ｽﾞｯｸ洗濯日<br>けんちん汁<br>しらす納豆<br>ごはん<br>クッキー<br>牛乳<br>エネルギー 265Kcal<br>たんぱく質 7.8g<br>脂質 7.5g<br>炭水化物 30.8g<br>食塩相当量 0.8g |

※場合によってメニューを変更することがあります。