

# 10月の予定献立表

発行日：令和5年9月30日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	2 お茶・せんべい	3 お茶・クッキー	4 お茶・ウエハス	5 お茶・ブルーン	6 牛乳・ビスコ	7 牛乳・ビスケット
昼食	ごはん だいこんみそ汁 鶏肉のつけ焼き 大豆のころころサラダ	ごはん まいたけのみそ汁 さかなの磯部揚げ もやしのごま酢和え オレンジ	鶏そぼろ丼 かぼちやみそ汁 根菜サラダ	ロールパン ミネストローネスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ バナナ	ごはん にら玉スープ さかなのごまみそ焼き はるさめサラダ	回鍋肉丼 中華スープ 切り干し大根の和え物
午後おやつ	牛乳・チーズトースト	牛乳・きな粉バナナ	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	スキムミルク・いもぼた	牛乳・サンドクラッカー	牛乳・せんべい
午前おやつ	9	10 牛乳・ウエハース	11 お茶・ビスコ	12 お茶・せんべい	13 お茶・ビスケット	14
昼食	スポーツの日	ごはん すまし汁 さかなの和風あんかけ もやしのゆかり和え りんご	チキンカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	黒糖ロールパン クリームシチュー さかなのムニエル キャベツサラダ	ごはん 揚げ出しとうふ じゃが芋カレーきんぴら だいこんのサラダ	☆親子遠足☆
午後おやつ		牛乳・ピザ風ポテト	お茶・ボンデケーキ	お茶・じゃこおにぎり おしゃぶり昆布	スキムミルク コーンフレークスナック	
午前おやつ	16 牛乳・ビスケット	17 お茶・ウエハース	18 お茶・バナナ	19 牛乳・せんべい	20 お茶・ビスコ	21 お茶・せんべい
昼食	ごはん とうふみそ汁 さかなの照り焼き もやし彩りあえ	ごはん すまし汁 松風焼き ひじきのマヨ和え	ごはん えのきのみそ汁 さかなのピカタ 大豆とごぼうの炒め煮	【食育の日】 味噌ラーメン ザンギ かにかまの酢の物	マーボー丼 たまねぎみそ汁 さつま芋サラダ	豚肉のカレー丼 わかめスープ 野菜サラダ
午後おやつ	牛乳・お好み焼き	スキムミルク・大学芋	牛乳・菜飯おにぎり いりこ	牛乳・かぼちやもち	牛乳・フルーツポンチ	牛乳・サブレ
午前のおやつ	23 お茶・ビスケット	24 お茶・クラッカー	25 牛乳・ウエハース	26 牛乳・バナナ	27 お茶・せんべい	28 お茶・クッキー
昼食	トマトツナスパゲティ― 棒棒鶏サラダ やさいジュース	わかめご飯 すまし汁 肉じゃが きゅうりの酢の物	ごはん だいこんみそ汁 さかなのパン粉焼き さつぱりサラダ	食パン 豆乳スープ 千草焼き ブロッコリーサラダ バナナ(以上児)	【お誕生会】 ガパオライス わかめスープ たこさんドッグ コールスローサラダ	シチューライス だいずのサラダ ゼリー
午後おやつ	牛乳・にんじんプリン	牛乳・きな粉トースト	牛乳・蒸しパン	牛乳 さけおにぎり・昆布	スキムココア りんごケーキ	お茶・せんべい
午前おやつ	30 牛乳・ブルーン	31 お茶・せんべい				
昼食	しっぽくうどん とうふのふんわり揚げ きゅうりの昆布和え バナナ	チキンライス コンソメスープ グラタン やさいのレモン酢あえ				
午後おやつ	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・かぼちやクッキー				

## 給食だより

毎月19日は食育の日。今月は北海道の献立を提供します。  
 気温の低い北海道では「ラーメン」が戦後、食生活の中に急速に浸透していき、札幌の味噌ラーメン、函館の塩ラーメン、旭川の醤油ラーメンなどのご当地ラーメンがあります。油分が多い濃厚な豚骨をベースにすることが多く、アイヌの人たちが昔から食していた白濁の豚骨スープが受け継がれているという説があります。「ザンギ」は鶏のから揚げのことで一般的なから揚げより味が濃いのが特徴です。  
 お楽しみに。  
 \*14日は親子遠足です。朝晩涼しくなりましたが、水分補給を忘れずをお願いします。

## 献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	567kcal	472kcal
たんぱく質	24.0g	19.1g
脂質	17.0g	14.0g

☆献立を変更する場合がございます。