



10月の予定

- ・26日(木) 誕生会
- ・27日(金) 十三夜
- ・31日(火) ハロウィン給食



2023年 10月 3歳未満児献立表

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
2 16 30 月	鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ バナナ ベーコンとカブのスープ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	502 kcal	22.3 g	米 三温糖 マカ ロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐 ヨーグルト	人参 きゅうり コー ン カブ バナナ
3 17 火	筑前煮 ほうれん草の海苔酢和え ほうとう汁 オレンジ	ごはん	スイートポテトサント 牛乳	559 kcal	20.6 g	米 こんにやく 三 温糖 ほうとう 食 パン さつま芋 バ ター	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 豚肉 ク リーム	レンコン 人参 ごぼう 椎茸 ほうれん草 きゃ べつ のり 白菜 長葱 大根 しめじ オレンジ
31 火	〈ハロウィン給食〉 鶏のから揚げ パスタスープ ハロウィンサラダ みかん	ごはん	ハロウィンプリン 牛乳	552 kcal	21.4 g	米 片栗粉 油 三温糖 マカロニ さつま芋	牛乳 鶏肉 ハム カニカマ クリーム	きゃべつ きゅうり レタス 人参 玉ね ぎ みかん
4 18 水	サーモンフライ カブの酢の物 けんちん汁 バナナ	ごはん	たぬきおにぎり 牛乳	559 kcal	19.4 g	米 パン粉 油 三温糖 里芋 天 かす	牛乳 鮭	カブ 人参 きゅう り みかん 缶 大 根 長葱 小松菜 バナナ 青のり
5 19 木	豚肉の甘辛焼き 大根サラダ さつま芋カレー りんご	麦ごはん	フルーツパン 牛乳	579 kcal	20.8 g	米 大麦 三温糖 油 ゴマ油 さつま 芋 バター 小麦粉 コッペパン	牛乳 豚肉 カニ カマ 鶏肉 スキ ムミルク クリーム	玉ねぎ 大根 きゅうり レタス 人参 りんご み かん缶
6 20 金	ポテトのミートグラタン レンコンの和え物 かき玉わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	464 kcal	17.7 g	米 じゃが芋 油 三温糖 ゴマ油	牛乳 豚肉 チー ズ 卵	玉ねぎ 人参 レン コン もやし ほうれ ん草 きゅうり 長葱 わかめ えのき バ ナナ
運動会 28 土	鶏肉のさっぱり煮 野菜のお浸し 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	366 kcal	15.4 g	米 三温糖	牛乳 鶏肉 かつ お節 豆腐	きゅうり 人参 も やし 長葱 バナ ナ
9 23 月	鶏肉のごまパン粉焼き 白菜のサラダ オニオンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	442 kcal	18.4 g	米 パン粉	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	白菜 きゅうり カ ブ 玉ねぎ 人参 コーン バナナ
10 24 火	鶏ささみの甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ オレンジ	ごはん	10) 南瓜ケーキ 24) せんべい 牛乳	561 kcal	17.8 g	米 片栗粉 油 三温糖 ゴマ油 じゃが芋 スパゲ ティ 小麦粉 バ ター	牛乳 鶏肉 ベー コン 卵	生姜 ブロッコリー 人参 コーン きゃべ つ 玉ねぎ トマト缶 オレンジ 南瓜
11 25 水	鮭のちゃんちゃん焼き もやしのサラダ 吉野汁 バナナ	ごはん	肉まん 牛乳	463 kcal	20.3 g	米 三温糖 ゴマ 油 片栗粉	牛乳 鮭 厚揚げ	人参 椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり 大 根 ごぼう 長葱 小 松菜 バナナ
12 26 木	ツナ入り卵焼き キノコサラダ トマトシチュー 柿	麦ごはん	信玄芋 牛乳	581 kcal	22.1 g	米 大麦 三温糖 オリーブ油 じゃが 芋 油 小麦粉 さ つま芋 黒蜜	牛乳 卵 ツナ 鶏 肉 スキムミルク きな粉	玉ねぎ えのき 椎 茸 エリンギ サ ニーレタス きゅうり 人参 トマト缶 柿
13 27 金	鱈の人参味噌焼き 南瓜と豚肉の煮物 里芋の味噌汁 バナナ	ごはん	13) せんべい 27) 月見団子 牛乳	473 kcal	21.8 g	米 三温糖 里芋	牛乳 鱈 豚肉 油揚げ	生姜 人参 南瓜 玉ねぎ いんげん 小松菜 バナナ
14 21 土	親子煮 大根とツナのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	359 kcal	14.8 g	米 三温糖 ゴマ 油 麩	牛乳 卵 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 椎 茸 大根 わかめ バナナ
10月の保育園での予定平均エネルギー量518kcal				10月の保育園での予定平均たんぱく質量20.1g				
10月の保育園での予定平均塩分量1.7g				10月の保育園での予定平均カルシウム量311g				