

10月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	水	ロールパン	コーンフレークチキン ブロッコリーの胡麻酢和え コンソメスープ	牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー598kcal たんぱく質26.4g	食塩相当量1.7g 脂質21.6g	エネルギー474kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.4g 脂質17.3g
2	木	ご飯	ブルコギ風炒め 大根とあげの煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー634kcal たんぱく質22.1g	食塩相当量1.2g 脂質27.8g	エネルギー487kcal たんぱく質17.2g	食塩相当量0.9g 脂質21.2g
3	金	ご飯	炒り鶏 ほうれん草のツナ和え 切干大根となめこの味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー579kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量2.0g 脂質18.6g	エネルギー461kcal たんぱく質17.0g	食塩相当量1.5g 脂質14.8g
4	土	ご飯	タラの煮つけ キャベツの磯和え さつま芋とわかめの味噌汁	牛乳 まがりせんべい(もも)バナナ	エネルギー406kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量2.1g 脂質5.1g	エネルギー324kcal たんぱく質16.1g	食塩相当量1.6g 脂質4.1g
6	月	ご飯	鶏肉の照り焼き もやしの中華風和え 蓮根と大根の味噌汁	牛乳 イチゴジャムクッキー(もも)ロールパン	エネルギー532kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量1.4g 脂質17.8g	エネルギー423kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量1.1g 脂質14.2g
7	火	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ もやしと納豆の味噌汁	牛乳 バナナドーナッツ	エネルギー641kcal たんぱく質23.3g	食塩相当量1.3g 脂質17.9g	エネルギー500kcal たんぱく質17.7g	食塩相当量1.0g 脂質13.6g
8	水	食パン	魚のチーズピカタ マカロニサラダ じゃが芋スープ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー520kcal たんぱく質26.2g	食塩相当量1.9g 脂質13.0g	エネルギー414kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.5g 脂質10.4g
9	木	ご飯	根菜と豚肉の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎのすまし汁	牛乳 さつま芋の茶巾	エネルギー551kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量1.0g 脂質17.3g	エネルギー439kcal たんぱく質15.5g	食塩相当量0.7g 脂質13.9g
10	金	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め 南瓜サラダ ほうれん草とえのきの味噌汁	牛乳 ツナパン	エネルギー539kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.3g 脂質24.0g	エネルギー410kcal たんぱく質15.1g	食塩相当量0.9g 脂質17.9g
11	土	ご飯	鶏肉のみそ焼き ほうれん草の胡麻和え キャベツと南瓜の味噌汁	牛乳 マドレーヌ(未)バナナ	エネルギー385kcal たんぱく質17.8g	食塩相当量1.3g 脂質13.9g	エネルギー304kcal たんぱく質14.0g	食塩相当量1.0g 脂質10.9g
13	月		スポーツの日					
14	火	ご飯	豚肉とひじきの煮物 ちくわのごま炒め 切干大根と青梗菜の味噌汁	牛乳 バナナパイ	エネルギー548kcal たんぱく質21.8g	食塩相当量1.6g 脂質12.9g	エネルギー435kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.2g 脂質10.3g
15	水	ロールパン	豆腐の松風焼き マカロニのトマト煮 かぶのスープ	牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー707kcal たんぱく質33.1g	食塩相当量2.0g 脂質27.8g	エネルギー553kcal たんぱく質26.1g	食塩相当量1.6g 脂質21.7g
16	木	ご飯	鶏肉のアップルジンジャー ほうれん草とベーコンのミルク煮 茄子と人参の味噌汁	牛乳 キャラメルポップコーン(もも)マカロニきな粉	エネルギー592kcal たんぱく質21.1g	食塩相当量1.6g 脂質24.0g	エネルギー463kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量1.3g 脂質18.5g
17	金	わかめご飯	鯖と玉ねぎの味噌煮 きゅうりのツナサラダ たけのこと白菜のすまし汁	牛乳 ロールパン(ココアクリームあり)	エネルギー557kcal たんぱく質24.9g	食塩相当量1.6g 脂質18.9g	エネルギー442kcal たんぱく質19.8g	食塩相当量1.3g 脂質15.2g
18	土		劇ごっこ					
20	月	ご飯	鶏肉のトマト煮 白和え 大根となめこの味噌汁	牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー573kcal たんぱく質28.5g	食塩相当量1.2g 脂質12.8g	エネルギー443kcal たんぱく質21.1g	食塩相当量0.9g 脂質9.7g
21	火	ご飯	マカロニグラタン 切干大根とツナの和え物 豆腐と蓮根の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	エネルギー634kcal たんぱく質28.3g	食塩相当量1.9g 脂質23.7g	エネルギー507kcal たんぱく質22.6g	食塩相当量1.5g 脂質19.0g
22	水	食パン	鮭の香草揚げ 野菜炒め クリームシチュー	牛乳 しらすわかめおにぎり	エネルギー680kcal たんぱく質37.1g	食塩相当量2.2g 脂質25.5g	エネルギー538kcal たんぱく質29.5g	食塩相当量1.7g 脂質20.1g
23	木	ご飯	千草卵焼き ポテトサラダ キャベツとねぎの味噌汁	牛乳 さつま芋ヨーグルトケーキ	エネルギー535kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量1.2g 脂質14.6g	エネルギー421kcal たんぱく質13.9g	食塩相当量0.9g 脂質11.2g
24	金	ご飯	生揚げのそぼろ煮 三色ナムル 油揚げとえのきの味噌汁	牛乳 ボンデケーキ(もも)塩昆布おにぎり	エネルギー629kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.5g 脂質27.0g	エネルギー493kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.1g 脂質21.3g
25	土	ご飯	さわらの胡麻焼き わかめサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き(もも)バナナ	エネルギー463kcal たんぱく質20.5g	食塩相当量1.1g 脂質13.8g	エネルギー368kcal たんぱく質16.3g	食塩相当量0.9g 脂質10.9g
27	月	ご飯	鶏肉のバサリ焼き 蓮根のきんぴら 南瓜と白菜の味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー630kcal たんぱく質31.2g	食塩相当量1.6g 脂質24.7g	エネルギー496kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.2g 脂質19.5g
28	火	ご飯	麻婆豆腐 納豆和え 青梗菜と茄子のすまし汁	牛乳 野菜もち	エネルギー573kcal たんぱく質26.4g	食塩相当量1.0g 脂質19.0g	エネルギー449kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量0.8g 脂質15.0g
29	水	ロールパン	豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 マカロニスープ	牛乳 鮭チーズおにぎり	エネルギー606kcal たんぱく質26.5g	食塩相当量1.5g 脂質19.2g	エネルギー482kcal たんぱく質21.1g	食塩相当量1.2g 脂質15.4g
30	木	ご飯	豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸しパン)	エネルギー555kcal たんぱく質21.8g	食塩相当量1.6g 脂質14.6g	エネルギー440kcal たんぱく質17.3g	食塩相当量1.3g 脂質11.7g
31	金	ご飯	ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ バナナ	牛乳 きな粉ラスク(もも)ロールパン	エネルギー622kcal たんぱく質23.6g	食塩相当量1.3g 脂質23.2g	エネルギー488kcal たんぱく質18.6g	食塩相当量1.0g 脂質18.1g

お米がおいしい季節

お米がおいしい季節となりました。『米』は『八十八』という文字から作られたと言います。
お米ができるまでに88回の手間がかかるということを意味しています。
時間と手間をかけて育てられたお米です。
これからも大切に味わって食べたいですね。

