

# 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	火	ご飯	豚肉の生姜焼き 人参のマリネサラダ ほうれん草とじゃが芋の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	エネルギー-632kcal たんぱく質27.2g	食塩相当量1.3g 脂質24.5g	エネルギー-492kcal たんぱく質21.1g	食塩相当量0.9g 脂質19.1g
2	水	食パン	豆腐の松風焼き ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー-561kcal たんぱく質26.1g	食塩相当量1.9g 脂質17.7g	エネルギー-445kcal たんぱく質20.7g	食塩相当量1.5g 脂質14.1g
3	木	ご飯	麻婆豆腐 切干大根のサラダ なめことチンゲン菜の味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック もも)おかかおにぎり	エネルギー-592kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.7g 脂質22.2g	エネルギー-450kcal たんぱく質15.6g	食塩相当量1.2g 脂質16.6g
4	金	ご飯	生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの中巻和え 茄子とえのきの味噌汁	ジョア さつま芋ココアケーキ	エネルギー-531kcal たんぱく質20.4g	食塩相当量1.1g 脂質10.9g	エネルギー-423kcal たんぱく質16.2g	食塩相当量0.8g 脂質8.7g
5	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き ツナと野菜の煮つけ れんこんと豆腐の味噌汁	牛乳 ドーナッツ(既製品) 未)バナナ	エネルギー-610kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量2.3g 脂質20.9g	エネルギー-487kcal たんぱく質21.0g	食塩相当量1.8g 脂質16.7g
7	月	ご飯	白菜ホイコーロー ポテトサラダ しめじと小松菜の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー-484kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量1.1g 脂質15.0g	エネルギー-377kcal たんぱく質13.7g	食塩相当量0.8g 脂質11.3g
8	火	ご飯	さわらのねぎ味噌焼き 白和え 大根とわかめのすまし汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー-544kcal たんぱく質23.5g	食塩相当量1.2g 脂質15.7g	エネルギー-418kcal たんぱく質18.3g	食塩相当量0.9g 脂質12.0g
9	水	ロールパン	鶏肉のチーズ焼き かにかまサラダ さつま芋スープ	牛乳 中華風おにぎり	エネルギー-565kcal たんぱく質24.7g	食塩相当量1.7g 脂質19.8g	エネルギー-452kcal たんぱく質19.7g	食塩相当量1.4g 脂質15.9g
10	木	ご飯	豚肉のカレー炒め ひじきの炒め煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー-605kcal たんぱく質23.6g	食塩相当量1.3g 脂質23.7g	エネルギー-478kcal たんぱく質18.7g	食塩相当量1.0g 脂質18.9g
11	金	ご飯	肉団子 キャベツとみかんのサラダ 切干大根とチンゲン菜の味噌汁	牛乳 芋もち	エネルギー-525kcal たんぱく質18.2g	食塩相当量1.3g 脂質16.9g	エネルギー-401kcal たんぱく質13.6g	食塩相当量0.9g 脂質12.2g
12	土	ご飯	白身魚の照り焼き 野菜のごま炒め ごぼうと小松菜の味噌汁	牛乳 パウムクレーン(既製品) 未)バナナ	エネルギー-512kcal たんぱく質26.6g	食塩相当量1.3g 脂質15.2g	エネルギー-397kcal たんぱく質20.5g	食塩相当量1.0g 脂質11.3g
14	月		<b>スポーツの日</b>					
15	火	ご飯	炒り豆腐 トマトのツナ和え 油揚げとほうれん草の味噌汁	牛乳 マラーカオ	エネルギー-570kcal たんぱく質22.6g	食塩相当量1.4g 脂質20.9g	エネルギー-446kcal たんぱく質17.7g	食塩相当量1.0g 脂質16.5g
16	水	食パン	豚肉のケチャップ煮 さつま芋サラダ 玉ねぎスープ	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー-649kcal たんぱく質29.7g	食塩相当量1.4g 脂質21.0g	エネルギー-517kcal たんぱく質23.7g	食塩相当量1.1g 脂質16.8g
17	木	ご飯	アジの南蛮漬け もやし中華風和え物 チンゲン菜と豆腐の味噌汁	牛乳 オレンジケーキ	エネルギー-547kcal たんぱく質25.2g	食塩相当量1.7g 脂質12.5g	エネルギー-436kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.3g 脂質9.9g
18	金	わかめご飯	鶏肉と茄子のみぞれ煮 切干大根のカレー煮 れんこんとしめじの味噌汁	牛乳 ロールパン(ブルーベリージャムあり)	エネルギー-587kcal たんぱく質23.9g	食塩相当量1.8g 脂質18.0g	エネルギー-467kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.4g 脂質14.4g
19	土		<b>生活発表会</b>					
21	月	ご飯	親子煮 チンゲン菜の塩昆布和え もやしと南瓜の味噌汁	牛乳 りんごケーキ	エネルギー-547kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量1.7g 脂質14.1g	エネルギー-430kcal たんぱく質16.7g	食塩相当量1.3g 脂質11.0g
22	火	ご飯	さけの味噌チーズ焼き マカロニのケチャップ炒め 小松菜となめこの味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー-559kcal たんぱく質29.6g	食塩相当量1.9g 脂質16.8g	エネルギー-442kcal たんぱく質23.3g	食塩相当量1.4g 脂質13.1g
23	水	ロールパン	豆腐の五目焼き ブロッコリーのおかかマヨサラダ ポトフ	牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー-582kcal たんぱく質27.9g	食塩相当量1.7g 脂質17.7g	エネルギー-447kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.3g 脂質13.4g
24	木	ご飯	豚肉とひじきの煮物 きゅうりとツナの酢の物 えのきと人参の味噌汁	牛乳 ドーナッツ	エネルギー-536kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.5g 脂質12.4g	エネルギー-425kcal たんぱく質14.8g	食塩相当量1.2g 脂質9.7g
25	金	ご飯	麻婆茄子 キャベツとハムの蒸し煮 かぶとチンゲン菜の味噌汁	牛乳 さつま芋羊かん	エネルギー-501kcal たんぱく質16.8g	食塩相当量1.3g 脂質11.7g	エネルギー-397kcal たんぱく質13.4g	食塩相当量1.0g 脂質9.3g
26	土	ご飯	アジのごま焼き 豚肉と玉ねぎのソテー ほうれん草と茄子の味噌汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー-512kcal たんぱく質27.1g	食塩相当量1.4g 脂質16.1g	エネルギー-399kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.0g 脂質12.1g
28	月	ご飯	肉豆腐 南瓜サラダ たけのこと油揚げの味噌汁	牛乳 ボンデケーキ もも)菜飯おにぎり	エネルギー-629kcal たんぱく質23.8g	食塩相当量1.2g 脂質24.5g	エネルギー-482kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量0.9g 脂質18.5g
29	火	ご飯	たらの磯辺焼き ナムル さつま芋と豆腐のすまし汁	牛乳 カレーチーズラスク もも)ロールパン	エネルギー-563kcal たんぱく質24.3g	食塩相当量1.5g 脂質16.5g	エネルギー-446kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.1g 脂質13.0g
30	水	食パン	タンダーチキン れんこんのきんぴら ミネストローネ	牛乳 人参とおかかおにぎり	エネルギー-554kcal たんぱく質28.2g	食塩相当量1.8g 脂質13.4g	エネルギー-440kcal たんぱく質22.5g	食塩相当量1.4g 脂質10.7g
31	木	おばけご飯	カレーライス マカロニサラダ りんご	牛乳 さつま芋ケーキ	エネルギー-606kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量1.4g 脂質18.2g	エネルギー-485kcal たんぱく質13.5g	食塩相当量1.1g 脂質14.6g

## 10月は食品ロス削減月間です!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

食品ロスを減らすためには、

1. 残さず食べきましょう
2. 使いきれ的分だけ買ひましょう
3. 冷蔵庫の整理と『見える化』を心がけましょう

