


🍆 10月予定献立 🍆

令和4年度

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土																																						
〈秋の味覚を楽しみましょう〉 「実りの秋」と言われるように、 秋は新米、さつまいも、しめじ、大豆、鮭、鯖など おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。 旬の食材を知って味わうことは、 食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。 Gakken 食育サポートブック 参照			ちゅうりっぷ・もも・たんぼほ組 午前のおやつ 月 牛乳 せんべい 火 牛乳 ビスケット 水 牛乳 クッキー 木 牛乳 せんべい 金 牛乳 ビスケット 土 牛乳 クッキー 主食「白ごはん」		1 鶏肉のコンソメ煮 青菜の炒めもの 一口ゼリー 牛乳 ビスケット																																						
3 鮭の塩こうじ漬け 春雨サラダ ブルーン 牛乳 クッキー	4 ポークビーンズ 切干大根の煮物 みかん缶 牛乳 せんべい	5 チキンカレー キャベツの和え物 パイン缶 牛乳 ビスケット	6 〈誕生会〉 〈白ごはんなし〉 ツナごはん とんかつ 和風サラダ 白菜スープ 黄桃缶 麦茶 プリン	7 鯖の漬け焼き ブロッコリーソテー ブルーン 牛乳 せんべい	8 チンジャオロース ナムル 一口ゼリー 牛乳 ビスケット																																						
10 スポーツの日	11 鶏肉の香草焼き ひじきの和え物 パイン缶 牛乳 せんべい	12 鯖のみぞれ煮 昆布の煮物 みかん缶 牛乳 ビスケット	13 チャンブル ハムサラダ オニオンスープ 黄桃缶 牛乳 ふかし芋	14 かにかまの卵とし もやし炒め ブルーン カルピス せんべい	15 鶏肉の味噌炒め ツナサラダ 一口ゼリー 牛乳 ビスケット																																						
17 五目ちゃんぽん がんもの含め煮 黄桃缶 牛乳 クッキー	18 クリームシチュー キャベツのサラダ ブルーン 牛乳 せんべい	19 鱈のマヨコーン焼き 春雨ソテー コンソメスープ みかん缶 牛乳 ビスケット	20 ドライビーンズ 切干大根の煮物 パイン缶 麦茶 ヨーグルト	21 マカロニグラタン ナムル ブルーン 牛乳 クッキー	給食休み 弁当持参 22日・29日 (予備日) ことり保育園の 運動会のため、 ご協力ください。																																						
24 鶏肉の青のり焼き ミックスベジタブル 昆布の煮物 黄桃缶 麦茶 水餃子	25 豆腐の和風煮 青菜の炒めもの ブルーン 牛乳 クッキー	26 豚肉の卵とし ひじきの和え物 パイン缶 牛乳 せんべい	27 カレイのチーズ焼き ハムサラダ 具たくさんスープ みかん缶 牛乳 ビスケット	28 松風焼き もやし炒め 黄桃缶 カルピス せんべい																																							
31 かぼちゃハンバーグ マカロニサラダ みかん缶 牛乳 おふろスク	~お知らせ~ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">完全給食 (白ごはんなし)</td> <td style="width: 50%;">6日</td> </tr> <tr> <td>弁当持参</td> <td>22日・29日</td> </tr> </table>		完全給食 (白ごはんなし)	6日	弁当持参	22日・29日	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="6">平均栄養価</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">未満児</td> <td>給与量</td> <td>499</td> <td>19.7</td> <td>15.5</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>463</td> <td>19.7</td> <td>12.8</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">以上児</td> <td>給与量</td> <td>391</td> <td>21.7</td> <td>16.9</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>322</td> <td>21.7</td> <td>14.2</td> <td>1.4</td> </tr> </tbody> </table> <p>・ちゅうりっぷ、もも、たんぼほ組…給食(主食を含む)、午前・午後のおやつ ・すみれ、ひまわり、ゆり組……給食(主菜・副菜のみ)、午後のおやつ</p>			平均栄養価								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	未満児	給与量	499	19.7	15.5	1.3	目標量	463	19.7	12.8	1.5	以上児	給与量	391	21.7	16.9	1.4	目標量	322	21.7	14.2	1.4
完全給食 (白ごはんなし)	6日																																										
弁当持参	22日・29日																																										
平均栄養価																																											
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																						
未満児	給与量	499	19.7	15.5	1.3																																						
	目標量	463	19.7	12.8	1.5																																						
以上児	給与量	391	21.7	16.9	1.4																																						
	目標量	322	21.7	14.2	1.4																																						