

# 令和5年度 10月 献立予定表

月		火		水		木		金		土	
2	果物	3	菓子	4	菓子	5	果物	6	やさいジュース	7	果汁
ポークケチャップ 花野菜サラダ みそ汁		ちくわの甘辛煮 和風ポテトサラダ みそ汁・果物		野菜たっぷりキッシュ ゆかりのパスタ クラムチャウダー		タンドリーチキン ラタトゥイユ かき玉スープ		さばの甘酢あんかけ 納豆サラダ みそ汁・果物		チャーハン 果物 ヨーグルト	
ジャムサンド	451 kcal	塩焼きそば	440 kcal	りんごのコンポート	459 kcal	しらすおにぎり	432 kcal	菓子	463 kcal	希望保育のみ おやつ持参	
牛乳(100)		牛乳(100)		ショア80		牛乳(100)		牛乳(200)			
9		10	果物	11	やさいジュース	12	ミニショア	13	果物	14	
【スポーツの日】		骨太卵焼き キャベツの塩こんぶ和え 肉団子スープ		さんまの蒲焼き かぼちゃサラダ すまし汁・果物		鶏肉と卵の煮物 だし みそ汁・果物		肉豆腐 さつま芋のごま和え みそ汁		《お弁当の日》	
		どら焼き	435 kcal	ピザトースト	465 kcal	納豆スパゲティ	429 kcal	菓子	434 kcal		
		牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(200)			
16	果物	17	牛乳	18	やさいジュース	19	菓子	20	牛乳	21	果汁
豚肉の柳川 長いもの和え物 みそ汁		チキンカレー 中華風和え物 オニオンスープ・果物		生姜焼き もやしのナムル みそスープ・果物		《ほかほかごはんの日》 鮭のタルタルソース <small>青菜のおかか和え・ジンジャースープ</small>		《お誕生会》		タンメン 果物 ヨーグルト	
アメリカンドッグ	427 kcal	ヨーグルト	421 kcal	クリームパン	445 kcal	カルピスポンチ	422 kcal	カスタードケーキ		希望保育のみ おやつ持参	
牛乳(100)		ビスケット		牛乳(100)		ウエハース		ショア			
23	果物	24	牛乳	25	ミニショア	26	菓子	27	果汁	28	
かつおのみそマヨ焼き ひじきのサラダ 豚肉と押麦のスープ		筑前煮 ブロッコリーのおかかチーズ和え みそうどん・果物		大豆とウィンナーの天ぷら 白菜としめじのしそ風味和え にら玉汁		鶏肉のあんず醤油焼き キャベツときゅうりのごま酢和え みそ汁・果物		《収穫祭・おむすびの日》 さつま芋汁 果物		《お弁当の日》	
スイートポテト	466 kcal	フルーチェ	420 kcal	メロンパン	412 kcal	お好み焼き	462 kcal	菓子			
牛乳(100)		カルシウムせんべい		牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(200)			
30	果物	31	菓子	 <p>第1・第3土曜日は、ごはんはいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 午後の保育を希望される方は、おやつを持参してください。</p>							
厚揚げ入り和風ミートローフ 野菜とウィンナーのソテー みそ汁		じゃが芋と枝豆の卵焼き 小松菜サラダ カボチャシチュー・果物									
きな粉トースト	423 kcal	ミイラパイ	455 kcal								
牛乳(100)		牛乳(100)									

□の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。

## 今月の予定



**19日(火) ほかほかごはんの日**  
さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぼぼ組は保育園の食器をつかいます。

**20日(水) お誕生会**  
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。

**27日(金) 収穫祭・おむすびの日**  
さくら組さんは、おうちの方と一緒にさつま芋汁の材料の下準備作業を行います。すみれ組とたんぼぼ組さんは、先生と一緒にさつま芋汁の材料の下準備作業を行います。手作りのおむすびを忘れずに持ってきてください。

**14日(土) お弁当の日**  
**28日(土) //**  
お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

## 9月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	561 kcal	456 kcal
たんぱく質	21.4g	21.4g
脂質	19g	19g
塩分	1.7g	1.7g