



# 予定献立表

|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0~2歳児 | 486   | 17.7  | 13.8 | 1.7 |
| 3~5歳児 | 510   | 18.7  | 14.8 | 1.8 |

令和5年10月



| 2日(月)   | 3日(火)  | 4日(水)   | 5日(木)  | 6日(金)   | 7日(土)                |
|---|--|---|--|---|----------------------|
| ♡おせんべい・牛乳<br>ご飯<br>豚肉のごま味噌焼き<br>3種レタスのグリーンサラダ<br>お麩と青菜のすまし汁     | ♡いもけんぴ・飲むヨーグルト<br>さつまいもご飯<br>鶏肉の焼きおろし煮<br>四色和え<br>白菜と玉ねぎの味噌汁 | ♡ビスケット・牛乳<br>ご飯<br>魚の照り焼き<br>おからの炒め煮<br>里芋とわかめの味噌汁                | ♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト<br>ご飯<br>豚肉と白菜の鍋<br>ジャーマンポテト<br>果物           | ♡チーズクラッカー・牛乳<br>ハヤシライス<br>大根とツナのサラダ<br>オニオンスープ<br>果物      | ♡おたのしみ<br>中央ながかみこども園 |
| ☆ベーコンとチーズの蒸しパン・牛乳   | ☆キャラメルポップコーン・牛乳  | ☆焼きうどん・牛乳   | ☆ブルーベリーのショートブレッド・牛乳  | ☆きなこサンド・牛乳  | ☆おたのしみ               |
| 9日(月)   | 10日(火)   | 11日(水)  | 12日(木)   | 13日(金)  | 14日(土)               |
| スポーツの日  | ♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト<br>ご飯<br>豚肉の香味焼き<br>彩りサラダ<br>玉ねぎとなすの味噌汁     | ♡かぼちゃクッキー・牛乳<br>あんかけ焼きそば<br>ひじきのサラダ<br>果物                         | ♡ゴーフレット・飲むヨーグルト<br>ご飯<br>魚の野菜あんかけ<br>具だくさんさつまい汁<br>果物        | ♡クラッカー・牛乳<br>牛肉とごぼうのそぼろごはん<br>春雨サラダ<br>かぼちゃと油揚げの味噌汁<br>果物 | ♡おたのしみ<br>中央ながかみこども園 |
|   | ☆ひき肉とポテトのグラタン  | ☆おかかチーズおにぎり   | ☆アップルクーヘン・牛乳   | ☆大根もち・牛乳  | ☆おたのしみ               |
| 16日(月)  | 17日(火) ファミリーデー   | 18日(水) ファミリーデー  | 19日(木) ファミリーデー   | 20日(金)  | 21日(土)               |
| ♡おせんべい・牛乳<br>ご飯<br>豚肉とキャベツの中華炒め<br>チンゲン菜ともやしのナムル<br>白菜とベーコンのスープ | ♡いもけんぴ・飲むヨーグルト<br>親子丼<br>大根とみずなのサラダ<br>青菜と豆腐の味噌汁<br>果物       | ♡ビスケット・牛乳<br>炊き込みご飯<br>サンマの塩焼き<br>シャキシャキ野菜の梅和え<br>わかめとしめじの赤だしの味噌汁 | ♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト<br>ロールパン<br>秋野菜のクリームシチュー<br>フレンチサラダ<br>果物   | ♡チーズクラッカー・牛乳<br>お弁当の日                                     | ♡おたのしみ<br>中央ながかみこども園 |
| ☆黒糖ときなこのパイ・牛乳   | ☆中華あんまん・牛乳   | ☆ミルクラスク・牛乳  | ☆米粉カステラ・牛乳   | ☆おでん・牛乳   | ☆おたのしみ               |
| 23日(月)  | 24日(火)   | 25日(水)  | 26日(木)   | 27日(金)  | 28日(土)               |
| ♡おせんべい・牛乳<br>ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>千切り野菜のサラダ<br>玉ねぎとしめじの味噌汁          | ♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト<br>カレーうどん<br>ごぼうとツナのサラダ<br>果物               | ♡かぼちゃクッキー・牛乳<br>ご飯<br>サバの味噌煮<br>おなます<br>豆腐とみつばのすまし汁               | ♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト<br>ご飯<br>甘酢あん肉団子<br>三色ナムル<br>にらと玉ねぎと春雨の中華スープ | ♡クラッカー・牛乳<br>ピラフ<br>ポトフ<br>パスタサラダ<br>果物                   | ♡おたのしみ<br>中央ながかみこども園 |
| ☆芋ごまがらめ・牛乳  | ☆新米塩むすび  | ☆焼きそば・牛乳  | ☆かぼちゃクッキー・牛乳   | ☆お汁粉・クラッカー・牛乳   | ☆おたのしみ               |
| 30日(月)  | 31日(火) 誕生会   |   |  |   |                      |
| ♡おせんべい・牛乳<br>ご飯<br>ひじき入り卵焼き<br>5つのみどりのサラダ<br>わかめとえのきの味噌汁        | ♡いもけんぴ・飲むヨーグルト<br>ご飯<br>鶏の水炊き<br>ささみサラダ<br>果物                |   |  |   |                      |
| ☆さつまいものガレット・牛乳  | ☆マラーカオ・牛乳  |   |  |   |                      |

## 芋掘りの季節です！さつまいもの豆知識！



### 栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富です。さつまいものビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

### 保存は常温で！

さつまいもは寒さに弱いので、常温保存がおすすめです。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、新聞紙でくるんで、風通しのよいところに置きましょう。



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ファミリーデー 10月17日(火)  
10月18日(水)  
10月19日(木)
- ◆誕生会 10月31日(火)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田

