



10月の献立表



第2かろーれキッズ 令和3年 10月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
日付	1			2			3			4			5		
給食				今月の平均エネルギー供給量 (3歳未満児) ・エネルギー 475 kcal ・たんぱく質 18.6 g (3歳以上児) ・エネルギー 570 kcal ・たんぱく質 22g			【かぼちゃの栄養について】 ハロウィンといえば、「かぼちゃ」 甘くて、食べやすいので子どもにも人気のお野菜です。 かぼちゃは、栄養たっぷりの緑黄色野菜の仲間。 緑黄色野菜に多く含まれている「ビタミンA」は、 皮膚や粘膜の健康を保つので、風邪予防につながります！ また、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」も 多く含んでいますよ！			 			おからパン ハンバーグ コールスロー スープ フルーツ 五平もち		
おやつ															
材料	今月のフルーツ(予定) 柑橘類、バナナ、りんご など						※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。						おからパン 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ ほうれんそう / 精白米		
日付	4	18		5	19		6	20		7	21		8	22	
給食	たんめん さといものそばろ煮 フルーツ			ごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ けんちん汁 フルーツ			ごはん さばのみそ煮 青菜ときのこの煮浸し すまし汁 フルーツ			さつまいも入りキーマカレー チーズサラダ スープ フルーツ			食パン マカロニグラタン ツナサラダ スープ フルーツ		
おやつ	夕焼けおにぎり			バナナケーキ			あずき蒸しパン			フルーツヨーグルト			青菜のおにぎり		
材料	中華めん キャベツ にんじん しいたけ もやし 豚肉 さといも 鶏ひき肉 / 精白米 にんじん かつおぶし			精白米 豚肉、たまねぎ、はるさめ きゅうり にんじん しいたけ 豆腐 だいこん ねぎ / ホットケーキミックス ヨーグルト バナナ			精白米 さば ほうれんそう えのき かつおぶし ねぎ ふ / ホットケーキミックス 牛乳 たまご あずき			精白米 豚ひき肉 にんじん さつまいも じゃがいも ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり チーズ ほうれんそう / ヨーグルト 果物			食パン マカロニ 鶏肉 たまねぎ マッシュルーム 牛乳 キャベツ にんじん きゅうり ツナ しめじ ほうれんそう / 精白米 小松菜		
日付	11	25		12	26		13	27		14	28		29	お弁当の日♪	
給食	さつまいもごはん 焼き鮭 ひじき煮 豚汁 フルーツ			ごはん 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ フルーツ			きのこうどん 青菜の白和え フルーツ			ごはん からあげ 切り干し煮 すまし汁 フルーツ			 ~お弁当の食中毒予防のポイント~ *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いごはんやおかずは、しっかり冷ましてからお弁当箱に詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱して使いましょう		
おやつ	きなこラスク			ふかし芋			きつねのおむすび			オレンジゼリー					
材料	精白米 さつまいも 鮭 ひじき にんじん しいたけ ごぼう だいこん 豚肉 / 食パン きな粉			精白米 豚肉 トマト たまねぎ ブロッコリー マカロニ きゅうり ツナ マヨネーズ キャベツ / さつまいも			うどん しいたけ えのき しめじ にんじん 鶏肉 ねぎ ほうれんそう 豆腐 / 精白米 油揚げ			精白米 鶏肉 切り干し大根 しいたけ にんじん 油揚げ わかめ ねぎ ふ / オレンジジュース 寒天					