

10月の予定献立表

発行日:2020年9月30日

作成者:野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
昼食				お月見 なめしごはん 芋炊き いんげんのごま和え うさぎりんご	ごはん チンゲン菜スープ あじフライ 三色サラダ	運動会
午後				お茶 アイス	牛乳 じゃがいももち	
延長				お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
昼食	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
午後	ごはん チキンと野菜のスープ 白身魚のきのこあんかけ キウイフルーツ	ごはん 里芋のみそ汁 真砂揚げ 竹輪ときゅうりの酢の物	中華丼ぶり わかめ汁 キャベツの香り漬け	ごはん 豆乳スープ 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ	五目うどん 野菜の天ぷら みかん	鶏そぼろ丼 はんぺんのすまし汁 ブロッコリーのおかか和え
午後	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 雪の宿	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 バイ菓子
延長	お茶 サラダせんべい	お茶 クッキー	お茶 ポーロ	お茶 ミニゼリー	お茶 せんべい	お茶 ポップコーン
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	牛乳	牛乳
午後	ごはん かぼちゃスープ ポパイレバー 梨	コッペパン ミネストローネ 鮭のコーンクリーム焼き 小松菜サラダ	ミートソーススパゲティ たまごスープ シトラスサラダ	チキンカレー 大豆のころころサラダ バナナ	ごはん みそ汁 筑前煮 野菜炒め	納豆チャーハン ソーセージとキャベツのスープ もやしのナムル
午後	牛乳 ふかし芋	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 リッツサンド	牛乳 ビープ	牛乳 かぼちゃ巾着	牛乳 バームクーヘン
延長	お茶 ビスコ	お茶 ビスケット	お茶 バイ菓子	お茶 クラッカー	お茶 まがりせんべい	お茶 クッキー
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
昼食	牛乳	牛乳	野菜ジュース		牛乳	牛乳
午後	郷土料理(北海道) 味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト	ごはん 豆腐としめじのすまし汁 さばの塩焼き 五目煮豆	誕生日給食 栗ごはん すまし汁 お芋とちくわの天ぷら 炒り卵の和え物 もみじまんじゅう	遠足	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め りんご	もずく丼 なめこのみそ汁 大根の磯和え
午後	お茶 甘納豆の赤飯おにぎり	牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	牛乳 青りんごゼリー	アンパンマンジュース キャラメルコーン	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 バナナカステラ
延長	お茶 ポーロ	お茶 ポップコーン	お茶 サラダせんべい	お茶 白い風船	お茶 ミニゼリー	お茶 ビスコ
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	31
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳
午後	麦ごはん 豚汁 赤魚の煮付け 小松菜のおかか和え	ごはん 中華スープ チンジャオロース 梨	鮭ピラフ 春雨スープ キャベツのツナ和え	ごはん 五目汁 鶏の唐揚げ 大根とハムの和え物	ハッピー 食パン パンキンチュー マカロニサラダ バナナ	焼きうどん 中華スープ みかん
午後	お茶 お好み焼き	お茶 桃の豆乳ゼリー	牛乳 パンプディング	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 カップケーキ	牛乳 サブレ
延長	お茶 クッキー	お茶 まがりせんべい	お茶 クラッカー	お茶 バイ菓子	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース

給食だより

秋はたくさんの食べ物(芋類、きのこ類、魚、果物など)が収穫される時期です。旬の食材は栄養も豊富です。今月の給食は秋の味覚がたくさん入っていますので、存分に味わって風邪などに負けず、元気いっぱいに過ごしましょう。

郷土料理は北海道です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは、栄養満点の味噌汁をヒントに考案されたご当地ラーメンです。かぼちゃ、生乳(牛乳やヨーグルト等の原料)の生産量は北海道が日本全国の第1位。おやつのおにぎりは、北海道で小豆の代わりに甘納豆を入れて赤飯を炊く独特の文化があるよ

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児454kcal・以上児561kcal

たんぱく質 未満児18.0g・以上児21.9g

脂質 未満児14.9g・以上児17.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

**torinoki
kujira**

MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.

10月の予定献立表 完了期

発行日:2020年9月30日
作成者:野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
昼食				牛乳 お月見 なめしごはん 芋炊き いんげんのごま和え うさぎりんご	牛乳 ごはん チンゲン菜スープ あじのパン粉焼き 三色サラダ	スタミン 運動会
午後				お茶 フルーツゼリー	牛乳 じゃがいももち	
延長				お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
昼食	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
午後	ごはん チキンと野菜のスープ 白身魚のきのこあんかけ キウイフルーツ	ごはん 里芋のみそ汁 真砂焼き 竹輪ときゅうりの酢の物	中華丼ぶり わかめ汁 キャベツの香り漬け	ごはん 豆乳スープ 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ	五目うどん 野菜の煮物 みかん	鶏そぼろ丼 はんぺんのすまし汁 プロコリーのおかか和え
午後	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 雪の宿	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 パイ菓子
延長	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 ポーロ	お茶 ミニゼリー	お茶 せんべい	お茶 ポップコーン
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	牛乳	牛乳
午後	ごはん かぼちゃスープ ポパイレバー 梨	コッペパン ミネストローネ 鮭のコーンクリーム焼き 小松菜サラダ	ミートソーススパゲティ たまごスープ シラスサラダ	あんかけ丼 大豆のころころサラダ バナナ	ごはん みそ汁 筑前煮 野菜炒め	納豆チャーハン ソーセージとキャベツのスープ もやしのナムル
午後	牛乳 ふかし芋	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 リッツサンド	牛乳 ピープ	牛乳 かぼちゃ巾着	牛乳 バームクーヘン
延長	お茶 おこめボール	お茶 ビスケット	お茶 パイ菓子	お茶 クラッカー	お茶 まがりせんべい	お茶 クッキー
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
昼食	牛乳	牛乳	野菜ジュース		牛乳	牛乳
午後	郷土料理(北海道) 味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト	ごはん 豆腐としめじのすまし汁 さばの塩焼き 五目煮豆	誕生日給食 栗ごはん すまし汁 お芋入りちくわ 炒り卵の和え物 ゼリー	遠足	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め りんご	もずく丼 なめこのみそ汁 大根の磯和え
午後	お茶 甘納豆の赤飯おにぎり	牛乳 小松菜チーズ蒸しパン	牛乳 ちよぼちよぼ	アンパンマンジュース キャラメルコーン	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 せんべい
延長	お茶 ポーロ	お茶 ポップコーン	お茶 せんべい	お茶 おこめボール	お茶 ミニゼリー	お茶 ふんわりコーン
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	31
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳
午後	麦ごはん 豚汁 さわらの煮付け 小松菜のおかか和え	ごはん 中華スープ チンジャオロース 梨	鮭ピラフ 春雨スープ キャベツのツナ和え	ごはん 五目汁 鶏の照り焼き 大根とハムの和え物	ハロウィン 食パン パンキンシチュー マカロニサラダ バナナ	焼きうどん 中華スープ みかん
午後	お茶 お好み焼き	お茶 桃の豆乳ゼリー	牛乳 パンプディング	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 サブレ
延長	お茶 クッキー	お茶 まがりせんべい	お茶 クラッカー	お茶 パイ菓子	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース

給食だより

秋はたくさんの食べ物(芋類、きのこ類、魚、果物など)が収穫される時期です。旬の食材は栄養も豊富です。今月の給食は秋の味覚がたくさん入っていますので、存分に味わって風邪などに負けず、元気いっぱいにお過ごししましょう。

郷土料理は北海道です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは、栄養満点の味噌汁をヒントに考案されたご当地ラーメンです。かぼちゃ、生乳(牛乳やヨーグルト等の原料)の生産量は北海道が日本全国の第1位。おやつのおにぎりは、北海道で小豆の代わりに甘納豆を入れて赤飯を炊く独特の文化があるよ

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児454kcal・以上児561kcal

たんぱく質 未満児18.0g・以上児21.9g

脂質 未満児14.9g・以上児17.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

torinoki kujira
MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.