

# 10月の予定献立表

月

火

水

木

金

土

発行日：2022年9月30日

作成者：日野 かおり

午前								1	牛乳			
屋食									マーボー丼 白菜スープ 大根の香りおえ			
午後									牛乳 クッキー			
午前	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳
屋食		鮭ときのこのご飯 味噌汁 いも煮 ごま和え		かき揚げ丼 すまし汁 和風サラダ		ご飯 ビーフン汁 魚のピカタ りんごサラダ		ご飯 中華スープ 酢鶏 梨		ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 白和え		焼きうどん わかめスープ ふかし芋のおかかバター
午後		牛乳 フルーツサンド		お茶 ココアゼリー		牛乳 カレー蒸しパン		牛乳 白い風船		牛乳 かぼちゃケーキ		牛乳 ドーナツ
午前	10		11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	牛乳	15	牛乳
屋食		スポーツの日		食パン ミルクスープ ささみフライ 炒り卵のサラダ		ご飯 かき玉汁 魚の塩焼き けんちん煮		ハヤシライス コロコロサラダ りんごゼリー		菜めしご飯 味噌汁 肉豆腐 バナナ		エビピラフ 野菜スープ ドレッシングサラダ
午後				お茶 梅しらすおにぎり		牛乳 お好み焼き		牛乳 ワッフル		牛乳 フライドポテト		牛乳 たい焼き
午前	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	ピーチジュース	22	牛乳
屋食		麦ご飯 すまし汁 魚の竜田揚げ ごまサラダ		栗ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 おひたし		誕生日会 きのこスバゲティ キャベツスープ・みかん タンドリーチキン・ポテトサラダ		郷土料理(北海道) ご飯・カニカマと春雨の酢物 中華風コーンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き		カレーライス コールスローサラダ キウイ		ご飯 チンゲン菜スープ ポークビーンズ バナナ
午後		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 ふかし芋		牛乳 ロールケーキ		牛乳 チーズシュガーパン		牛乳 きなこマカロニ		牛乳 ウエハース
午前	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	野菜ジュース	29	牛乳
屋食		ジャージャー麺 ツナサラダ みかんヨーグルト		ご飯 豚汁 魚の照り焼き なすびソテー		ご飯 春雨スープ レパールのケチャップ和え かぼちゃのグリル		ロールパン チキンスープ グラタン りんご		ご飯 味噌汁 納豆卵焼き ひじきのサラダ		回鍋肉丼 豆腐スープ 甘酢和え
午後		お茶 きつねおにぎり		牛乳 肉まん		ジュース せんべい		お茶 プリンアラモード		牛乳 マフィン		牛乳 サブレ
午前	31	ぶどうジュース										
屋食		ハロウィンライス ミネストローネ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ										
午後		牛乳 ジャムサンド										

## 給食だより

暑い夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節の秋がやってきました。旬の魚や野菜、果物、きのこなど秋ならではの食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

20日は北海道の郷土料理給食を予定しています。鮭のちゃんちゃん焼きの由来は、諸説ありますが「ちゃちゃっとつくれるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンと音をたてるから」などがあるそうです。

19日は誕生日給食を予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 465kcal

たんぱく質 19.1g

脂質 15.4g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

