

# 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				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	ひじきピラフ 白菜スープ かぼちゃサラダ
午後				お茶 まんまる月ゼリー	牛乳 じゃがいももち	牛乳 せんべい
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	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 アメリカドッグ	牛乳 パナナ蒸しパン	牛乳 メロンパン風トースト	お茶 アイス	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 パイ菓子
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	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 アップル餃子	牛乳 ピープ	牛乳 かぼちゃ巾着	牛乳 蒸しまんじゅう
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	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和え	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	ごはん 野菜スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーの黒ごまサラダ	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 安納芋のムース	牛乳 あんぱん	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 パナナカステラ
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	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 鶏の唐揚げ 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 カップケーキ	牛乳 サブレ

## 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、元気いっぱいにごちそうしましょう。

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うです。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 454 kcal

たんぱく質 18.0 g

脂質 14.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

