

# 10月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	31日(月)			
昼食	パン ■ロールパン	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ	ご飯 ■米	運動会(全園児お弁当日)		ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレイ) 無塩バター 小麦粉 塩 油	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ		
	きのこシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ▲しめじ ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにゃく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ	さわらのマヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油	さわらのマヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油			春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油
食	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節			味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	煮豆 ●金時豆 砂糖 塩	すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	オニオンスープ ▲玉ねぎ ▲パセリ チキンコンソメ	味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲えのき ●味噌 さば節	さつま汁 ▲人参 ▲白菜 ■こんにゃく ●豚肉 ▲木綿豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油
	0歳	1歳	2歳	3-5歳			0-5歳	きな粉ご飯	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ
おやつ	0歳	1歳	2歳	3-5歳			0-5歳	きな粉ご飯	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ
	0歳	1歳	2歳	3-5歳			0-5歳	きな粉ご飯	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ
	0歳	1歳	2歳	3-5歳			0-5歳	きな粉ご飯	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ
	0歳	1歳	2歳	3-5歳			0-5歳	きな粉ご飯	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ	柿 あられ
栄養素	エネルギー	550Kcal	600Kcal	524Kcal			582Kcal		597Kcal	542Kcal	581Kcal	593Kcal	518Kcal	563Kcal	557Kcal
	たんぱく質	15.8g	25.8g	20.1g			23.8g		15.8g	17.4g	25.8g	26.7g	22.3g	22.8g	19.2g
	脂質	15.1g	14.0g	14.5g	15.1g		19.8g	9.9g	18.2g	14.0g	12.6g	12.6g	15.1g		
	炭水化物	87.2g	67.6g	76.8g	66.2g		85.7g	82.5g	62.3g	87.5g	76.8g	73.7g	75.3g		
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.6g	1.7g		3.1g	2.3g	2.0g	3.4g	1.9g	2.4g	1.7g		

《今月の旬の食材》さつま芋 蓮根 じゃが芋 南瓜 チンゲン菜 梨 柿