




# 10月献立予定表

2020年10月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児			
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質		
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分		
1	木	じゅうごや十五夜	ジャージャー麺 りんご ごはん みそ汁(豆腐・白菜)	かぼちゃ 南瓜サラダ トマト	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	633	21.0	559	19.8	
2	金		ごはん みそ汁(豆腐・白菜)	きりぼいひん 切干大根の煮物 スティックきゅうり キウイ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 アイスクリーム・ウエハース	588	16.9	552	17.5	
3	土		中華風混ぜご飯 フルーツ	わかめスープ ヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子	468	10.3	394	9.5	
5	月		ごはん みそ汁(なす・油あげ)	さかな 魚の蒲焼き 春雨サラダ オレンジ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 オートミールスナック	613	17.3	532	19.1	
6	火		チキンドックバーガー お押し麦のスープ	蒸し野菜(みそマヨネーズ) バナナ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ごまおはぎ	694	28.1	541	21.9	
7	水		栗ご飯 そばろ汁(冬瓜・鶏ひき肉)	さかな 魚の塩焼き ごま和え りんご	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンパン	635	18.0	571	17.5	
8	木		かき揚げうどん メロン	さつま芋の甘煮 きゅうりもみ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	513	6.6	435	7.3	
9	金		パパカレー パン	ほうれん草とりんごのサラダ チーズ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカー	722	23.3	657	23.2	
10	土		パン2種 フルーツ	ポトフ ヨーグルト 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	480	11.0	439	10.5	
12	月		ごはん すまし汁(豆腐・大根)	豚肉のみそ炒め パナナ	ブロッコリー お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ウエハース	679	19.4	559	19.4	
13	火		レーズンパン チキンスープ	洋風卵焼き オレンジ	ごぼうサラダ 牛乳	お茶 バナナ	603	24.1	486	19.3	
14	水		ごはん みそ汁(青菜・玉ねぎ)	さかな 魚の野菜カラフル煮 りんご	お茶	お茶 ヨーグルト・クッキー	537	11.1	482	14.2	
15	木		スパゲティナーポリタン 柿	南瓜のグリル ツナきゅう	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	612	16.8	535	15.6	
16	金		さつま芋ご飯 けんちん汁	松風焼き お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	719	21.8	626	20.8	
17	土		焼きそば フルーツ	チンゲン菜のスープ お茶	チーズ	お茶 お菓子	496	19.2	422	15.4	
19	月		ごはん すまし汁(豆腐・白菜)	さかな 魚のみそ煮 パナナ	きんぴら お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	610	15.2	552	16.2	
20	火		豆乳パン 野菜スープ	ミートグラタン りんご	ブロッコリー 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	617	23.6	551	21.6	
21	水		ごはん みそ汁(大根・わかめ)	のり塩チキン オレンジ	筑前煮 お茶	お茶 クラッカー	597	12.5	490	11.7	
22	木		焼きうどん 梨	ぶどう豆 酢のもの	トマト	お茶 ヨーグルト	590	12.6	535	12.3	
23	金		ごはん みそ汁(青菜・油あげ)	焼き魚 カレー肉じゃが キウイ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	646	17.0	511	17.2	
24	土		<b>パワフルフェスタ</b>								
26	月		ごはん みそ汁(白菜・玉ねぎ)	さかな 魚の照り焼き パナナ	なっとう 納豆和え お茶	お茶 クラッカー	607	17.2	524	16.6	
27	火		チーズパン 南瓜の豆乳スープ	エビフライ オレンジ	ドレッシングサラダ 牛乳	お茶 バナナ	636	21.9	533	18.2	
28	水		ごはん みそ汁(青菜・えのき)	鶏肉の甘酢炒め パイ	さしもの煮物 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	562	10.7	474	11.5	
29	木		肉みそラーメン キウイ	ゆで卵 中華きゅうり	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	537	21.2	457	17.9	
30	金	あきのえんそく 秋の遠足	給食はありません。お弁当を持参して下さい。			お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	21.7	2.5	18.8	2.0
31	土		和風ツナスパゲティ フルーツ	コンソメスープ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	526	16.8	453	14.6	

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月の絵本献立のご紹介です☆

『パパ・カレー』(ほろふ創作絵本)・・・お父さんが作る、いつもとは違う驚きの材料を入れるカレーです。お楽しみに!  
『のりまき』(福音館書店)・・・「のりまき のりまき いただきまーす!」きれいな絵に思わず手がでてしまいます。



過ごしやすい気候となり子どもたちの食べる様子も安定してきました。秋は食材が豊富ですが、さつま芋も美味しい季節ですので沢山のさつま芋のメニューが入った献立となりました。さつま芋のサラダ、芋ようかん、さつま芋の甘煮、ふかし芋、スープなど、秋の味覚に感謝をしながらいただきたいと思っております。そして、栗も美味しい時期です。剥いた栗と一緒に昆布と少量の塩で炊き込んだご飯は甘くて美味しいですね。園で栗が提供されるのは年に一度のことなのでその味や歯ざわりに慣れない子もいますが、季節の味を楽しみたいと思っております。