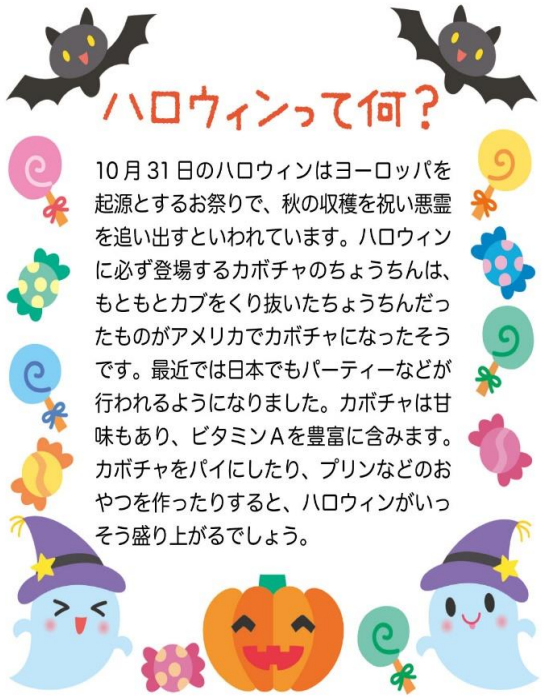
令和 6年　10月　献　立

日	曜日	献　立	未満児おやつ	おやつ
1	火	秋の遠足		
2	水	納豆スパゲティー　卵スープ　果物	牛乳・クラッカー	ジョア・菓子
3	木	麻婆豆腐　ソテー（ほうれん草・人参・コーン）　お吸い物（わかめ・竹輪・長葱）　果物	牛乳・せんべい	牛乳・コーンフレーク
4	金	魚のごま照り焼き　ブロッコリーのツナ和え　味噌汁（大根・人参・油揚げ）　果物	牛乳・ビスケット	牛乳・豆腐ドーナツ
5	土	しゅうまい　カレーうどん　果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
7	月	オムレツ　彩りきんぴら　納豆　あんかけ汁（高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参）　果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
8	火	油揚げの挽き肉巻き　小松菜と人参のごま和え　味噌汁（わかめ・じゃが芋・長葱）　果物	牛乳・かりんとう	牛乳・お好み焼き
9	水	かぼちゃシチュー　マカロニサラダ　果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
10	木	魚のから揚げあんかけ　白菜のおひたし　味噌汁（卵・ほうれん草・人参）　果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ふかし芋
11	金	カレー肉じゃが　ブロッコリーのおかか和え　味噌汁（すりみ・大根・人参）　果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
12	土	てりやき野菜丼　味噌汁（わかめ・豆腐・人参）　果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
15	火	親子煮　酢の物　煮豆　さつま汁　果物	麦茶・果物	牛乳・アメリカンドッグ
16	水	ラーメンサラダ　コンソメスープ（大根・人参・ほうれん草）　果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
17	木	ポークチャップ　中華風サラダ　味噌汁（豆腐・人参・ほうれん草）　果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
18	金	白身魚のムニエル　ブロッコリーと人参のごまﾏﾖﾈｰｽﾞ和え　ポトフ　果物	牛乳・かりんとう	牛乳・マカロニきな粉
19	土	豚たま丼　味噌汁（わかめ・豆腐・人参）　果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
21	月	シーチキンオムレツ　ソテー（ほうれん草・人参・ハム）　けんちん汁　果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
22	火	五目ご飯　ロールフライ　温野菜（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ）　お吸い物（卵豆腐・ほうれん草・長葱）　果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
23	水	焼きうどん　わかめスープ　果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
24	木	カレー　ほうれん草サラダ　福神漬け　麦茶　果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
25	金	ちゃんちゃん焼き　さつま芋の甘煮　あんかけ汁（豆腐・油揚げ・長葱）　果物	牛乳・せんべい	牛乳・ピザトースト
26	土	そぼろ丼　味噌汁（わかめ・豆腐・人参）　果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
28	月	ほうれん草とにらの卵とじ　切り干し大根煮　納豆（ごま）　味噌汁（白菜・人参・油揚げ）　果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
29	火	煮魚　ドレッシング和え（もやし・人参・きゅうり）　豚汁　果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
30	水	ミートソース　コーンと卵のスープ　果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ガレット
31	木	豆腐の香り揚げ　大根の炊き合わせ　あんかけ汁（わかめ・竹輪・人参）　果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット

☆10月22日（火）は誕生会です。

☆手作りおやつは4・8・10・15・18・25・30日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

暑さもやわらぎ、朝夕もだいぶ涼しくなりました。
秋は体を動かすことが気持ちのいい季節です。
たくさん遊んで、お腹をすかせ、旬の食材を使った
秋の美味しいご飯をたのしみたいですね。
さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には
食物繊維も豊富に含まれています。
腸内環境を整えることで免疫アップも期待できる
ので、積極的に食べて元気な体を作りましょう。



1ケ月平均栄養価

	熱量	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	食塩相当量
1～2歳	440kcal	16.8g	14.4g	1.6g
3～5歳	499kcal	19.6g	16.1g	1.7g