

日		1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
19	木	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 五目きんぴら 鶏レバーの甘辛煮 味噌汁	生揚げ ごま こねぎ ごぼう 人参 蓮根 いんげん こんにゃく ごま 鶏レバー 生姜 じゃが芋 玉ねぎ	麦茶 フルーツグラノーラ コーンフロスト	コーンフロスト 牛乳	506 kcal 20.1 g	504 kcal 19.7 g
20	金	麦茶 ふかし芋	ビビンバ丼 杏仁豆腐 味噌汁	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 生姜 にんにく 杏仁豆腐 パイン缶 麩 わかめ	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉	325 kcal 11.4 g	382 kcal 13.3 g
21	土	麦茶 カルシウム せんべい	チキンライス インゲンのごま和え ポテトスープ	米 鶏ささみ バター 玉ねぎ コーン トマトケチャップ インゲン 人参 ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参	牛乳 ケーキドーナツ		419 kcal 15.9 g	502 kcal 19.6 g
23	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏のから揚げ タルタルソース マカロニサラダ 人参スープ	鶏もも 生姜 油 卵 パセリ マヨレ ピクルス 玉葱 マカロニ きゅうり キャベツ コーン ミニトマト マヨレ 人参 玉ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		590 kcal 19.4 g	720 kcal 23 g
24	火	牛乳 オレンジ	ごはん カレー風肉じゃが 切り干しサラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース カレー粉 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 茄子 ねぎ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ドーナツ粉 牛乳 ココア プルーン	450 kcal 17.4 g	454 kcal 16.8 g
25	水	牛乳 バナナ	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツサラダ いもこ汁	豚もも 茄子 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン 里芋 しめじ ねぎこんにゃく	牛乳 さつまいもと りんごの合わせ煮	さつまいも りんご バター レモン	467 kcal 17.6 g	458 kcal 17.6 g
26	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ひじきサラダ 味噌汁	豚挽 えび 人参 玉葱 豆腐 トマト缶 片栗粉 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ 玉ねぎ にら	牛乳 メロンパン		540 kcal 23.3 g	568 kcal 23.5 g
27	金	麦茶 ふかし芋	バターロール チキンのトマト煮 かぼちゃサラダ かぶのスープ	鶏もも キャベツ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ 南瓜 きゅうり マヨレ かぶ かぶ葉	麦茶 中華おこわおむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリーンピース のり しらす干し ごま油	401 kcal 13.3 g	423 kcal 15.8 g
28	土	麦茶 カルシウム せんべい	とん丼 こふき芋 大豆スープ	米 豚もも 玉葱 生姜 じゃが芋 パセリ 玉ねぎ 人参 大豆	麦茶 カップヨーグルト 麦ふぁー		471 kcal 15.4 g	528 kcal 17.4 g
30	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 すまし汁	鮭 大豆 人参 蓮根こんにゃく 昆布 かまぼこ わかめ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 人参 もやし にら	446 kcal 26.9 g	491 kcal 30.6 g
31	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 牛乳 すりごま いりごま 油 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 さつまいも ねぎ	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	539 kcal 21.8 g	544 kcal 22.1 g

🌸 給食室より 🌸

10月はきのこ、さつまいも、里芋、りんごなどの食材が旬を迎えます。その中でも、さつまいもにはむくみや便秘を解消してくれる働きがあります。

～さつまいもの栄養を上手に摂るコツ！～

- ・さつまいもの皮には食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれるため皮ごと食べるのがおすすめです。
- ・水にさらしすぎると栄養素が減少してしまうため水をさらす時間は10分以内に！

