

日	曜日	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歳児 エネルギー たんぱく質
18	土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティきこり風 キャベツとベーコンのソテー オレンジ	スパゲッティ ツナ しめじ えのき 玉葱 トマト缶 ケチャップ グリンピース キャベツ ベーコン	麦茶 カップヨーグルト カルシウムせんべい		353 kcal 15 g	406 kcal 17.2 g
20	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 白身魚の西京焼き 鉄骨サラダ なめこ汁	カレイ 西京味噌 ひじき しらす 人参 きゅうり 切り干し大根 酢 ごま油 マヨレ なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 ココア揚げパン	コッペパン 油 ココア	448 kcal 21 g	535 kcal 25.8 g
21	火	牛乳 バナナ	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	米 豚もも じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ キャベツ ベーコン レモン パセリ	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	459 kcal 15.7 g	441 kcal 14.2 g
22	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 さつまいものごま和え 味噌汁	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 さつまいも ごま ねぎ わかめ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ 餃子の皮	396 kcal 17.4 g	490 kcal 20.7 g
23	木	遠足			牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		152 kcal 5.5 g	188 kcal 6.8 g
24	金	麦茶 食べる 煮干し	ごはん きのこバター醤油ハンバーグ マカロニサラダ 人参スープ	豚挽 玉葱 豆乳 パン粉 しめじ 舞茸 えのき バター マカロニ きゅうり ハム 卵 マヨレ 人参 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		555 kcal 22 g	582 kcal 22.2 g
25	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 さつまいもの甘煮 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 さつまいも キャベツ 玉葱	牛乳 かりんとう		460 kcal 17.7 g	538 kcal 21.5 g
27	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	スパゲッティミートソース チーズサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢	牛乳 大学いも	さつまいも 油 酢 水あめ ごま	420 kcal 15.5 g	503 kcal 18.7 g
28	火	牛乳 バナナ	ごはん 松風焼き 五目豆 味噌汁	鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま 大豆 人参 蓮根 こんにゃく こんぶ えのき まいたけ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	532 kcal 24.3 g	539 kcal 25 g
29	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚肉の柳川風 ちりめんサラダ 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき しらす キャベツ きゅうり ごま 酢 にら もやし 油揚げ	牛乳 クラッカーサンド 柿	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	438 kcal 18.9 g	542 kcal 22.4 g
30	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 にんじんしりしり すまし汁	豚もも 里芋 大根 人参 人参 ツナ ごま油 酢 かまぼこ わかめ	牛乳 あんぱん		521 kcal 22.4 g	542 kcal 22.8 g
31	金	牛乳 バナナ	レーズンツイスト チキンのトマト煮 粉吹きいも オレンジ	鶏もも キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ ケチャップ じゃがいも パセリ	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ 揚げ玉 かまぼこ めんつゆ	366 kcal 15.6 g	397 kcal 16.9 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。

