

令和6年 10月予定献立表

すきっぷドレミ園

日	曜日	朝おやつ	昼食	おやつ	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	15 29	火	牛乳 ご飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ 味噌汁(万能ねぎ、わかめ、ふ)	りんご 牛乳 昆布おにぎり	ぶたもも、ぶたロース、まぐろ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら、ふ	たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、はねぎ、わかめ、りんご、こんぶつくだに	604(504) 21.9(18.6) 17.7(15.2) 213(200)
2	16 30	水	牛乳 ご飯 鶏肉の変わり焼き 和風マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ、小松菜)	りんご 牛乳 おかかおにぎり	とりもも、まぐろ、みそ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	こめ、マヨネーズ、パンこ、なたねあぶら、マカロニ・スパゲッティ、さとう、オリーブゆ	にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りんご、やきのり	666(554) 23(19.4) 22.1(18.6) 200(189)
3	17 31	木	牛乳 ご飯 納豆揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(大根、人参、万能ねぎ)	牛乳 みそおにぎり	なつとう、ちりめんじゃこ、まぐろ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、なたねあぶら、さとう、マヨネーズ	ねぶかねぎ、あおのり、ひじき、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、こねぎ	584(486) 17.8(15.2) 16.3(14) 245(224)
4	18	金	牛乳 ご飯 さごちの味噌漬け焼き もやし中華和え 味噌汁(ほうれん草、じゃが芋、たまねぎ)	りんご 牛乳 ジャムトースト	さわら、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、しょくばん、いちごジャム	もやし、にんじん、にら、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	585(486) 25(20.9) 15.1(13) 218(203)
5	19	土	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル 味噌汁(白菜、人参、万能ねぎ)	牛乳 きなこおにぎり	とうふ、ぶたひきにく、みそ、ぎゅうにゅう、きなこ	こめ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ねぶかねぎ、にら、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、こねぎ	550(460) 20.5(17.2) 16.2(13.9) 282(257)
7	21	月	牛乳 菜めし 鶏肉の梅味噌焼き さつま芋の黄金煮 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ、人参)	りんご 牛乳 わかめおにぎり	あぶらあげ、とりもも、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、さつまいも、バター、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	こまつな、にんじん、うめ、たまねぎ、りんご、わかめ	683(566) 21.9(18.5) 22.3(18.7) 235(220)
8	22	火	牛乳 ご飯 豆腐のハンバーグ ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ、油揚げ、人参)	りんご 牛乳 ツナカレーおにぎり	とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、まぐろ	こめ、なたねあぶら、さとう	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン、キャベツ、りんご	614(511) 23.5(19.7) 19.3(16.4) 272(248)
9	23	水	牛乳 ご飯 肉じゃが キャベツと人参のナムル 味噌汁(ねぎ、わかめ、厚揚げ)	りんご 牛乳 チーズ入りおにぎり	ぶたもも、ぶたロース、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう、チーズ、かつおぶし	こめ、じゃがいも、しらたき、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぶかねぎ、わかめ、りんご	641(531) 23.6(20) 19.3(16.3) 320(285)
10	24	木	牛乳 ご飯 白身魚のケチャップがけ コールスロー 味噌汁(さつま芋、万能ねぎ、たまねぎ)	牛乳 鮭おにぎり	さわら、みそ、ぎゅうにゅう、べにざげ	こめ、かたくりこ、なたねあぶら、さとう、オリーブゆ、さつまいも、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、はねぎ、やきのり	620(513) 23.6(19.7) 17.8(15.1) 223(208)
11	25	金	牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋、たまねぎ、小松菜)	りんご 牛乳 ホットケーキ	とりもも、まぐろ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、オリーブゆ、じゃがいも、ホットケーキミックス	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、りんご	591(490) 22.4(18.9) 18.3(15.4) 245(227)
12	26	土	牛乳 ドライカレー ツナサラダ 味噌汁(たまねぎ、さつまいも、ふ)	牛乳 みそおにぎり	ぶたひきにく、まぐろ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、じょうしんこ、なたねあぶら、さとう、オリーブゆ、さつまいも、ふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	620(515) 22.2(18.6) 18.1(15.4) 209(197)
	28	月	牛乳 さつま芋ご飯 かじきの照り焼き 白菜とツナのコーン和え 味噌汁(大根、油揚げ、万能ねぎ)	りんご 牛乳 きなこおにぎり	かじき、まぐろ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、きなこ	こめ、さつまいも、なたねあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	はくさい、にんじん、コーン、だいこん、こねぎ、りんご	636(526) 24.6(20.8) 17.5(14.9) 248(229)

10月になって暑さがやわらいで涼しくなりましたね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、色々な秋がありますが、「実りの秋」とも言われ、この季節には美味しい食べ物が沢山あります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	568	616	458	512
タンパク(g)	21	22.5	17.5	19
脂質(g)	18.7	18.3	15.5	15.6
カルシウム(mg)	250	243	210	224

※季節、市場の都合により献立の変更がある場合があります。