

2024年10月

明月託児所



旬の食材
さんま 鮭 きのこ 里芋 さつま芋 梨 柿

「さつま芋」の選び方

- 購入する際、ご参考になさってください。
- ・ねっとり系：安納芋、べにはるかなど
 - ・しっとり系：シルクスイートなど
 - ・ホクホク系：紅あずま、なると金時など

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前おやつ		お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		ごはん・里芋のみそ汁	煮込みうどん	納豆ごはん	ごはん	焼きそば
		豆腐とひじきの 落とし揚げ	鶏肉の磯辺焼き	チンゲン菜のみそ汁	しめじのみそ汁	茄子スープ
午後おやつ		小松菜とささみの和え物 りんご	ブロッコリーのごま和え バナナ	じゃが芋のそぼろ煮 キウイフルーツ	豚肉のバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え オレンジ	シューマイ バナナ
		7	8	9	10	11
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		食パン	ごはん	和風きのこスパゲティ	他人丼	マーボー丼
		クリームシチュー チキンナゲット レタスサラダ もも	豆腐のみそ汁 タラの野菜あんかけ れんこん金平 バナナ	じゃが芋スープ バンバンジーサラダ オレンジ	茄子のみそ汁 ブロッコリーの かにかま和え 梨	キャベツスープ 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ キウイフルーツ
午後おやつ		子ぎつねごはん 麦茶	ヨーグルト ウエハース・麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	きなこ麩ラスク 牛乳
		14	15	16	17	18
午前おやつ		お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	<p>スポーツの日</p>	栗ごはん	煮込みうどん	納豆ごはん	ごはん	五目みそラーメン
		小松菜のみそ汁 ごぼう入りつくね 五目豆 りんご	鶏肉の磯辺焼き ブロッコリーのごま和え バナナ	チンゲン菜のみそ汁 焼き魚(鮭) じゃが芋のそぼろ煮 キウイフルーツ	しめじのみそ汁 豚肉のバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え オレンジ	シューマイ バナナ
午後おやつ		フルーツポンチ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	豆乳ホットケーキ 牛乳	大学芋※ 牛乳	お菓子 牛乳
		21	22	23	24	25
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食		食パン	ごはん	和風きのこスパゲティ	他人丼	肉豆腐丼
		クリームシチュー チキンナゲット レタスサラダ もも	豆腐のみそ汁 タラの野菜あんかけ れんこん金平 バナナ	じゃが芋スープ バンバンジーサラダ オレンジ	茄子のみそ汁 ブロッコリーの かにかま和え 梨	えのきスープ チキンのトマト煮 キャベツとハムサラダ キウイフルーツ
午後おやつ		子ぎつねごはん 麦茶	ヨーグルト ウエハース・麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	お好み焼き 牛乳	フライドポテト 麦茶
		28	29	30	31	
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	
昼食		ケチャップライス	温麺	おぼけカレー	ごはん・もやしのみそ汁	
		キャベツスープ ポークピカタ ブロッコリーサラダ 柿	鶏の照り焼き 小松菜ともやしの和え物 りんご	ほうれん草スープ レタスとチーズサラダ オレンジ	豆腐とひじきの 落とし揚げ キャベツのしらす和え バナナ	
午後おやつ		牛乳ピーチ寒 麦茶	きなこ麩ラスク 牛乳	南瓜蒸しパン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 18日食育の日は、旬のさつま芋を使用した「大学芋」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	486	19.3	12.8	71.4	237	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村