

献立表

献立種類：●幼児食
年月日：2024年10月1日(火)～2024年10月31日(木)

認定こども園 龍谷幼稚園

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		・根菜の焼きうどん ・ツナじゃが ・みそ汁 ・バナナ	・ごはん ・豆腐ステーキのこあん ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁	●○食育企画運動●○ ★☆食品ロスを減らそう☆★ ・SDGs皮付300秋やさいカレー ・ブロッコリーナムサラダ ・オレンジ	・ごはん ・豚肉のカラフル炒め ・キャベツサラダ ・こまつなスープ	・三色丼 ・油揚げとなすの煮物 ・みそ汁 ・りんご
		・ケチャップライス ・牛乳	・きなこトースト ・牛乳	・豆乳プリン ・牛乳	・いそベマカロニ ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
おやつ						
		I補材- 560 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.1 g	I補材- 537 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.6 g	I補材- 504 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	I補材- 499 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g	I補材- 437 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 g
昼食	☆☆おたんじょうかい☆☆ ・星チーズミートスパゲティ ・ポトとブロッコリーマヨ焼き ・コーンスープ ・バナナ	・しらすチャーハン ・肉団子のケチャップ炒め ・中華スープ ・みかんヨーグルト	・ごはん ・魚の塩焼き ・納豆和え ・みそ汁	・ごはん ・マーボー豆腐 ・春雨とひじきのサラダ ・チンゲン菜スープ ・梨	☆☆スポーツの日☆☆(14日) ・ロールパンサンド ・BBQチキン ・ほうれん草のソテー ・ふかしかぼちゃ ・冷製やさいジュレスープ	・ごはん ・豚肉と大根のとろとろ煮 ・もやしの磯和え ・みそ汁
		・ミニパフェ ・牛乳	・かぼちゃクッキー ・牛乳	・ふかしさつま芋 ・牛乳	・にんじんケーキ ・牛乳	・炊き込みごはん ・牛乳
おやつ						
		I補材- 575 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.0 g 食塩 2.1 g	I補材- 566 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.8 g 食塩 1.9 g	I補材- 502 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.9 g 食塩 0.9 g	I補材- 526 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g	I補材- 610 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.2 g
昼食		・ごはん ・鶏と野菜のバター醤油炒め ・南瓜のカレー焼き ・みそ汁	・なすみそ丼 ・竹輪のソテー ・すまし汁 ・りんご	☆☆今月の郷土料理☆☆ ・愛媛：八幡浜ちゃんぼん ・じゃが芋の煮つ転がし ・バナナ	☆☆今月の郷土料理☆☆ ・ごはん ・鶏のから揚げ ・ほうれん草サラダ ・みそ汁	・ツナピラフ ・豚肉のソース炒め ・やさいスープ ・オレンジ
		・バナナマフィン ・牛乳	・ドナップセサミクッキー ・牛乳	・焼きおにぎり ・牛乳	・愛媛：かんどろ ・牛乳	・袋菓子 ・牛乳
おやつ						
		I補材- 493 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.4 g	I補材- 527 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g	I補材- 518 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.7 g 食塩 2.2 g	I補材- 545 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.3 g 食塩 1.0 g	I補材- 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.7 g
昼食		・ごはん ・鶏のごまみそ焼き ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁	●彩りメニュー●～紅葉～ ・ごはん ・魚と秋野菜の甘酢あん ・マカロニサラダ ・みそ汁	・ぶた焼き肉丼 ・ちくわと白菜のゆかり和え ・みそ汁 ・柿	・ごはん ・肉団子とはるさめ中華煮 ・ひじきとトマトのサラダ ・やさいスープ	・ごはん ・照り焼きチキン ・切干大根のサラダ ・みそ汁
		・フライドポテト ・牛乳	・ラスク ・牛乳	・きなこちんすこう ・牛乳	・混ぜてみいなり ・牛乳	・りんごゼリー/星たべよ ・牛乳
おやつ						
		I補材- 500 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.5 g 食塩 1.3 g	I補材- 604 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 21.6 g 食塩 1.8 g	I補材- 582 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.5 g 食塩 1.3 g	I補材- 540 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g	I補材- 508 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.4 g 食塩 1.3 g
昼食		・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁	・とり丼 ・白菜さっぱり和え ・みそ汁 ・バナナ	・豚汁うどん ・さつま芋の甘煮 ・オレンジ	☆☆ハロウィン☆☆ ・ごはん ・ハロウィンハンバーグ ・キャベツと人参のラベ ・秋なすスープ ・梨	〃 〃 〃 〃
		・みかんマフィン ・牛乳	・コーンフレークランチ ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳	・かぼちゃのランタン ・牛乳	〃 〃 〃 〃
おやつ						
		I補材- 485 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	I補材- 553 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.5 g	I補材- 565 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 12.7 g 食塩 1.4 g	I補材- 514 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g	

＜今月のメニューの紹介＞

★3日は食品ロスを減らそうというテーマで食材を丸ごと使用するメニューです！
 ★7日のお誕生日メニューは星チーズミートスパゲティとミニパフェです！
 ★11日はスポーツの日のお弁当です！
 ★17日と18日は今月の郷土料理で、愛媛県の八幡浜ちゃんぼんとさつま芋を使用したかんどろです☆
 ★22日は紅葉がテーマの魚と秋野菜の甘酢あんです！
 ★31日はハロウィンハンバーグとかぼちゃのランタンです！

