

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
03 月	ごはん ホワイトシチュー コールスロー りんご	精白米 調合油	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし りんご	牛乳 ドーナツ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 20.0g 炭水化物 79.1g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.0g
04 火	レーズンバターロール 5種の野菜メンチカツ 切干大根ゴマネーズサラダ 野菜たっぷりスープ ミニトマト	ぶどうパン 調合油 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 脱脂粉乳 ロースハム	切干しいたご キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ミニトマト	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.0g 脂 質 21.5g 炭水化物 73.2g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 1.8g
05 水	ごはん 鮭のチーズ焼き もやしソテー 野菜スープ バナナ	精白米	普通牛乳 チーズ さけ	もやし にんじん こまつな ぶなしめじ たまねぎ バナナ	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 13.9g 炭水化物 67.7g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.1g
06 木	ゆかりごはん カレー肉じゃが 大根のみそ汁 ミニトマト 元気ヨーグルト	精白米 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 わかめ うす揚げ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ だいこん	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 25.3g 脂 質 16.9g 炭水化物 87.6g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 2.1g
07 金	焼うどん ブロッコリーサラダ 肉団子スープ オレンジ	うどん 調合油 フレンチドレッシング 精白米 砂糖	普通牛乳 うす揚げ 豚小間肉 花かつお	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー オレンジ	牛乳 ★ひじきおにぎり	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 15.0g 炭水化物 70.5g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.4g
11 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め コンソメスープ ミニトマト	精白米 調合油 パン粉	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 卵	たまねぎ ねぎ ひじき ほうれんそう しめじ にんじん ミニトマト	牛乳 かぼちゃコロッケ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 19.5g 炭水化物 84.4g 食物繊維 4.8g 食塩相当量 1.6g
♥なかよし給食♥						
12 水	梅ご飯 厚揚げの回鍋肉風 えのきすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 小麦粉	普通牛乳 淡色辛みそ しらす 厚揚げ 豚小間肉	梅肉 しその葉 キャベツ たまねぎ にんじん いら オレンジ	牛乳 ★マーブル蒸しパン	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 16.2g 炭水化物 75.1g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 2.3g
♥なかよし給食♥						
13 木	ごはん すき焼き風煮 もやしと麩のみそ汁 りんご	精白米 しらたき 砂糖 観世心	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 牛小間肉 焼き豆腐	はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん もやし りんご	牛乳 ★フレンチトースト	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 24.7g 脂 質 15.0g 炭水化物 83.4g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.3g
♥なかよし給食♥						
14 金	大豆ごはん 野菜炒め 春雨スープ バナナ	精白米 砂糖 調合油 はるさめ	普通牛乳 豚小間肉 大豆水煮	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ はくさい バナナ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 19.1g 炭水化物 78.6g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.1g
17 月	ごはん もみじ焼き 小松菜煮びたし きゃべつのみそ汁 オレンジ	精白米 マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ さわら うす揚げ	にんじん こまつな キャベツ オレンジ	牛乳 肉まん	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 21.9g 炭水化物 69.3g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.9g
♥なかよし給食♥						
18 火	くりご飯 鶏肉と里芋のうま煮 野菜と麩のみそ汁 ぶどうゼリー	精白米 さつまいも 国産生栗 いりごま さといも 板こんにゃく	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 鶏むね肉 厚揚げ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	牛乳 ★お麩のラスク 煮干し	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 23.4g 脂 質 15.3g 炭水化物 76.1g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 1.7g
♥なかよし給食♥						
19 水	ごはん 鶏の照焼き 南瓜の鶏そぼろあんかけ 白菜とえのきのみそ汁 煮干し	精白米 砂糖 片栗粉 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 鶏ミンチ うす揚げ	かぼちゃ はくさい えのき にんじん	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 26.9g 脂 質 17.3g 炭水化物 75.0g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 2.0g
☆お誕生日会メニュー☆						
20 木	ごはん チキンほうれん草カレー マカロニサラダ プリン	精白米 じゃがいも 調合油 マカロニ マヨネーズ	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 若鶏もも肉 鶏むね肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	牛乳 ★フルーツ寒天	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 22.9g 脂 質 21.6g 炭水化物 86.4g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.8g
21 金	ごはん 真たら磯辺フライ 野菜和風サラダ きのこベーコンの豆乳スープ バナナ	精白米 和風ドレッシング パン粉	普通牛乳 淡色辛みそ たら 調整豆乳	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん えのき しめじ バナナ	牛乳 麩菓子 チーズ	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 15.4g 炭水化物 77.8g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 2.2g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
24 / 月	コッペパン ポークビーンズ コンソメスープ パイン缶	コッペパン じゃがいも 砂糖 調合油 精白米	普通牛乳 鰹節 豚小間肉 大豆水煮 チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ パイン缶	牛乳 ★枝豆チーズおかかおにぎり	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.7 g 炭水化物 85.7 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.0 g
25 / 火	🍷なかよし給食🍷 ごはん 鯖の味噌煮 もやしソテー 油揚げとわかめのすまし汁 りんご	精白米 砂糖	普通牛乳 わかめ さば 淡色辛みそ 油揚げ	しょうが もやし にんじん 青ピーマン りんご	牛乳 かりんとう	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.2 g 炭水化物 72.9 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 2.1 g
26 / 水	☆ママランチデー☆				牛乳 ★チーズトースト	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 77.7 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.2 g
27 / 木	☆ハロウィンメニュー☆ ロコモコ丼 かぼちゃポターージュ				牛乳 かぼちゃのカップケーキ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.9 g 炭水化物 73.1 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.0 g
28 / 金	ごはん チキンカツ さつまいもサラダ 野菜スープ オレンジ	精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 ロースハム 鶏もも肉	たまねぎ にんじん きゅうり レズン しめじ オレンジ	牛乳 ★スキムオレンジゼリー	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.5 g 炭水化物 93.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
31 / 月	🍷なかよし給食🍷 ごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 白菜の中華スープ りんご	精白米 しらたき 砂糖 調合油	普通牛乳 牛小間肉	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい にんじん りんご	牛乳 きらすあげ チーズ	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 70.9 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 0.9 g



給食だより

🍷なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食 (月平均値)

- *★は手作りおやつ
 - *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 - *献立は都合により変更することがありますご了承ください。
- 炭水化物 77.9 g
カルシウム 366 mg
鉄 2.4 mg
食物繊維 3.3 g
食塩相当量 1.7 g

🍷食べ物の三食分け🍷

こども園では、食品の栄養素を子どもにもわかりやすいように赤、黄、緑に3区分した3色食品群を基本にして説明します。

それぞれの食べ物に違う役割があるので、3色全ての食品グループをバランスよく食べることが目標です。園の給食は、栄養のバランスのばっちりメニューを毎日に提供しています😊

黄・・・エネルギーのもとになる食品 (主食)

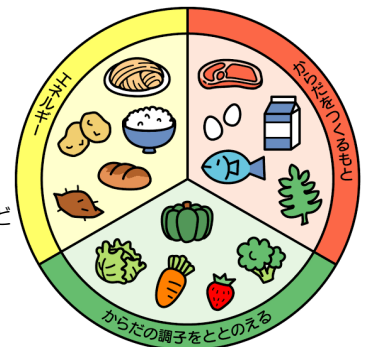
「パワーの源!!」ごはん・パン・麺類・芋類など

赤・・・血や肉・骨をつくる食品 (主菜)

「しっかりたべてぐーんと成長!!」肉・魚・卵・牛乳・豆腐など

緑・・・体の調子を整える食品 (副菜)

「病気をよせつけない!!」野菜・くだものなど



今月のママランチデーは10月26日(水曜日)です。
よろしくお願いいたします。