



10月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 午前のおやつ (未満児のみ) | 午後のおやつ | 以上児 栄養価 | 未満児 栄養価 |
|----|----|--|-------------------|------------------|---------|---------|
| | | | | | カロリー | 蛋白質 |
| 1 | 火 | 天ぷら(さつま芋・かき揚げ)・ひじきそばろ・カブと油揚げのみそ汁・ぶどう | 牛乳 | 麦茶・もちもちチヂミ | 427Kcal | 14.3g |
| 2 | 水 | 鮭フライ・カレー金平ごぼう・ポテトスープ・柿 | プリン | 牛乳・肉まん | 518Kcal | 16.6g |
| 3 | 木 | 三色そばろ・キャベツのナムル・なめこ汁・キウイ | ココア豆乳 | フルーツのヨーグルト和・せんべい | 516Kcal | 26.0g |
| 4 | 金 | 豚丼・もやしのペペロンチーノ・卵スープ・パイ | ゼリー | 牛乳・まるごとバナナ | 596Kcal | 22.8g |
| 5 | 土 | ♪みんなで楽しむゾオ会♪ | | | 383Kcal | 19.2g |
| 7 | 月 | 実りの秋グラタン・カブとトマトのサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・みかん | ヨーグルト | もやしラーメン | 491Kcal | 20.0g |
| 8 | 火 | エビ入り卵焼き・チリコンカン・なすと油揚げのみそ汁・バナナ | ゼリー | 牛乳・★はちみつチーズトースト | 656Kcal | 24.0g |
| 9 | 水 | 鶏肉とパプリカの甘辛炒め・切干ナポリタン・じゃが芋とニラのみそ汁・パイ | 麦茶・チーズ | ココアミルク・リンゴケーキ | 578Kcal | 19.9g |
| 10 | 木 | タラの甘酢あんかけ・ブロッコリーと卵のサラダ・オニオンスープ・ゼリー | 柿 | ジョア・せんべい | 461Kcal | 19.9g |
| 11 | 金 | 🎂★🎂お誕生会メニュー🎂★🎂 | ミルージュ | 牛乳・ケーキ | 560Kcal | 21.0g |
| 12 | 土 | 親子丼・たたききゅうり・大根と豆腐のみそ汁・オレンジ | | ヨーグルト・クッキー | 436Kcal | 24.0g |
| 14 | 月 | ***スポーツの日*** | | | 522Kcal | 22.0g |
| 15 | 火 | チキン南蛮・大根サラダ・白菜と豆腐のみそ汁・バナナ | オレンジ | 牛乳・ホットケーキ | 470Kcal | 27.0g |
| 16 | 水 | かじきのカレームニエル・温野菜のディップソースがけ・チキンスープ・キウイ | 牛乳 | 麦茶・わかめおにぎり | 528Kcal | 23.5g |
| 17 | 木 | 里芋コロッケ・野菜炒め・カブと油揚げのみそ汁・みかん | 柿 | ジョア・ビスケット | 363Kcal | 16.6g |
| 18 | 金 | 根菜カレー・福神漬・エビフライ・春雨スープ・梨 | ミルミル | 牛乳・ツイストドーナツ | 456Kcal | 16.4g |
| 19 | 土 | たぬきうどん・おいなりさん・ゼリー | | ジュース・せんべい | 640Kcal | 24.8g |
| 21 | 月 | 豚ロースのマーメレード焼・スパゲッティーサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・リンゴ | オレンジ | ココアミルク・焼き芋 | 575Kcal | 21.1g |
| 22 | 火 | 肉じゃが・のり塩れんこん・きのこベーコンのスープ・ぶどう | プリン | 牛乳・フルーツサンド | 596Kcal | 23.4g |
| 23 | 水 | エビマヨ・チョレギサラダ・中華風コーンスープ・ヨーグルト | 柿 | 麦茶・みたらし団子 | 454Kcal | 18.4g |
| 24 | 木 | サンマの竜田揚げ・ポテトのチーズ焼・大根と油揚げのみそ汁・オレンジ | ジョア | 牛乳・がんづき | 625Kcal | 25.8g |
| 25 | 金 | ★ペスカトーレ・フライドポテト・わかめスープ・梨 | バナナ | ココアミルク・今川焼 | 642Kcal | 23.5g |
| 26 | 土 | ハンバーガー・牛乳・みかん | | 野菜ジュース・ビスケット | 389Kcal | 17.0g |
| 28 | 月 | 春巻き・もやしのナムル・じゃが芋と小松菜のみそ汁・バナナ | ゼリー | 牛乳・黒糖ラスク | 485Kcal | 18.7g |
| 29 | 火 | 和風ハンバーグ・トマトときゅうりのさっぱりサラダ・ニラ玉スープ・柿 | みかん | 麦茶・チャーハン | 497Kcal | 17.1g |
| 30 | 水 | 豆腐のカレースープ・ベーコンエッグ・ポパイソテー・梨 | ヨーグルト | ココアミルク・クロワッサン | 534Kcal | 16.3g |
| 31 | 木 | ★みのむし揚げ・カボチャサラダ・卵スープ・ぶどう | 牛乳 | ジョア・おばけブラウニー | 656Kcal | 18.2g |

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★メニューは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：440Kcal/22.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g

朝夕も冷え込んできて、秋の空気を感じる季節になりました。
 10月も、秋の食材をたくさん使ったメニューや、体を温めるメニューの提供をしていきたいと思ひます。
 また10/31(木)はハロウィンメニューとして、かぼちゃサラダや、おやつにおばけブラウニーの提供を予定しています。



旬の食材 ★りんご★

リンゴに含まれるポリフェノールには、花粉症などのアレルギー症状を抑える作用や、虫歯を予防する作用があります。また、食物繊維が多く含まれているので、便通を改善してくれます。
 園では、リンゴケーキやアップルパイをおやつで提供しています。

🎂9月の誕生会メニュー🎂

- ・オムカレー
- ・わかめスープ
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・レタス
- ・ミニトマト
- ・ビール風ゼリー

りんごジュースで作ったビール風ゼリー🍏
 ゼリー液を泡立てて、本物のビールの泡そっくりの見た目に作りました♪



📄塩分測定アンケートについて📄

8月にチームはくちょう・オリオンさんの父兄の皆さまと職員対象で、家庭の汁物の塩分の測定・アンケートへの記入をお願いしました。お忙しいところ、アンケートへのご協力をいただきありがとうございました。

“薄味を意識していたが、思っていたより塩分濃度が高かった”等の感想もあり、ご家庭でも減塩を意識するきっかけになればと思います★