

# 10月 予定献立

## < 食育目標 >

心も体も大きく育て  
実りの秋

| 10月1日 (木)                                                                   | 10月2日 (金)                                                  | 10月3日 (土)                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| #野菜スティック<br>【ごはん<br>いりません】<br>しょうゆラーメン<br>ミックスサラダ<br>フルーツ<br>(ゴールドキウイ・みかん缶) | #フルーツ<br>魚の竜田揚げ<br>ごま和え<br>野菜とベーコンの<br>スープ<br>フルーツ<br>*ごはん | ふれあいフェスティバル                              |
| 牛乳<br>ホットケーキ                                                                | 麦茶<br>ふもち                                                  |                                          |
| エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 1.4 g                  | エネルギー 356 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂質 17.5 g<br>食塩相当量 1.4 g | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g |

| 10月5日 (月)                                                  | 10月6日 (火)                                                             | 10月7日 (水)                                                  | 10月8日 (木)                                                             | 10月9日 (金)                                                       | 10月10日 (土)                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| #フルーツ(みかん缶)<br>肉豆腐<br>レーズンサラダ<br>フルーツ<br>*ごはん              | #野菜スティック<br>サバのみそ煮<br>しめじ和え<br>白菜のスープ<br>フルーツ<br>*ごはん                 | #野菜スティック<br>八宝菜<br>シルバーサラダ<br>豆腐と若布のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん    | #牛乳・お菓子<br>焼き魚(鮭)<br>ハムマリネ<br>きのこのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん                 | #野菜スティック<br>豆腐の五目煮<br>サツマイモサラダ<br>小女子佃煮<br>ヤクルト<br>*ごはん         | #ヤクルト<br>カボチャコロッケ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん       |
| 牛乳<br>ミニドック                                                | 牛乳<br>ピザトースト                                                          | 牛乳<br>クッキー                                                 | 牛乳<br>スイートポテト                                                         | 牛乳<br>せんべい                                                      |                                                          |
| エネルギー 397 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂質 20.9 g<br>食塩相当量 1.4 g | エネルギー 346 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 17.4 g<br>食塩相当量 2.0 g            | エネルギー 387 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩相当量 1.7 g | エネルギー 338 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 14.5 g<br>食塩相当量 1.4 g            | エネルギー 372 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 1.9 g      | エネルギー 250 kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂質 5.9 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 10月12日 (月)                                                 | 10月13日 (火)                                                            | 10月14日 (水)                                                 | 10月15日 (木)                                                            | 10月16日 (金)                                                      | 10月17日 (土)                                               |
| スポーツの日                                                     | #野菜スティック<br>たぬき丼<br>華風サラダ<br>五目みそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん                    | #野菜スティック<br>肉じゃが<br>スパゲティーサラダ<br>ポパイ納豆<br>フルーツ<br>*ごはん     | #フルーツ<br>芋煮汁<br>ひじきドレッシング<br>サラダ<br>フルーツ<br>*ごはん                      | #野菜スティック<br>さんまの梅煮<br>ごま酢和え<br>中華スープ<br>フルーツ<br>*ごはん            | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん      |
|                                                            | 牛乳<br>揚げサツマイモ                                                         | 麦茶<br>ヨーグルトケーキ                                             | 牛乳<br>カップケーキ                                                          | 牛乳<br>ホットドック                                                    |                                                          |
| エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g                   | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 1.4 g            | エネルギー 364 kcal<br>たんぱく質 14.2 g<br>脂質 10.9 g<br>食塩相当量 1.1 g | エネルギー 350 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 1.8 g            | エネルギー 301 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 10.4 g<br>食塩相当量 1.8 g      | エネルギー 214 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂質 6.5 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 10月19日 (月)                                                 | 10月20日 (火)                                                            | 10月21日 (水)                                                 | 10月22日 (木)                                                            | 10月23日 (金)                                                      | 10月24日 (土)                                               |
| #野菜スティック<br>サツマイモのクリーム煮<br>大根サラダ<br>鮭ふりかけ<br>ヤクルト<br>*ごはん  | #フルーツ<br>かぼちゃコロッケ<br>マカロニサラダ<br>白菜と油揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん            | #野菜スティック<br>豚肉と豆腐の煮物<br>菜の花和え<br>フルーツ<br>*ごはん              | #野菜スティック<br>焼き魚(カラスカレイ)<br>ほうれん草の庄内麩和え<br>大根とうす揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | #牛乳・お菓子<br>【ごはん<br>いりません】<br>お月見うどん<br>焼き豚サラダ<br>フルーツ           | #ヤクルト<br>挽肉コロッケ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん         |
| 桃缶ヨーグルトかけ                                                  | 牛乳<br>蒸しカステラ                                                          | 牛乳<br>せんべい                                                 | 牛乳<br>ツナサンド                                                           | 麦茶<br>きなこだんご                                                    |                                                          |
| エネルギー 322 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 14.0 g<br>食塩相当量 1.5 g | エネルギー 328 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩相当量 1.8 g            | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当量 1.3 g | エネルギー 330 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 18.7 g<br>食塩相当量 1.5 g            | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 9.1 g<br>食塩相当量 3.2 g       | エネルギー 278 kcal<br>たんぱく質 7.7 g<br>脂質 5.1 g<br>食塩相当量 0.1 g |
| 10月26日 (月)                                                 | 10月27日 (火)                                                            | 10月28日 (水)                                                 | 10月29日 (木)                                                            | 10月30日 (金)                                                      | 10月31日 (土)                                               |
| #野菜スティック<br>キャベツのみそスープ煮<br>牛肉の磯炒め<br>ヤクルト<br>*ごはん          | #牛乳・お菓子<br>※10月生まれの<br>誕生会パーティー<br>メニューは現在相談中<br>です。決まり次第お知<br>らせします。 | #野菜スティック<br>麻婆豆腐<br>ちりめんサラダ<br>若布スープ<br>フルーツ<br>*ごはん       | #野菜スティック<br>魚のマヨネーズ焼き<br>おひたし<br>白菜とうす揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん          | #フルーツ<br>サツマイモと豚肉の<br>甘酢あん<br>中華風サラダ<br>きのこのスープ<br>フルーツ<br>*ごはん | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん      |
| 牛乳<br>ジャムサンド                                               | 牛乳<br>ロールケーキ                                                          | 牛乳<br>あべかわマカロニ                                             | 牛乳<br>カリカリトースト                                                        | フルーツヨーグルト                                                       |                                                          |
| エネルギー 367 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 12.3 g<br>食塩相当量 1.7 g | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g                              | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 13.3 g<br>食塩相当量 2.0 g | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.4 g            | エネルギー 352 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相当量 1.4 g      | エネルギー 214 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂質 6.5 g<br>食塩相当量 0.5 g |