



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			
01 ／ 月	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 普通牛乳 さけ スライスチーズ うす揚げ 淡色辛みそ	切干しいごん にんじん バナナ はくさい えのきたけ にんじん	牛乳 煮干し 星たべよ	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 14.4g 炭水化物 68.0g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.5g	
02 ／ 火	ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとツナの中華風サラダ チンゲン菜のすまし汁 梨	ごはんぶっこ 精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油	普通牛乳 普通牛乳 厚揚げ ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 水煮ツナ缶詰	キャベツ にんじん にら きゅうり にんじん トマト	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 14.9g 炭水化物 68.0g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.9g	
03 ／ 水	焼きそば ポテトサラダ 玉ねぎスープ ミニトマト	エイセイポーロ 中華めん 調合油 じゃがいも マヨネーズ 精白米	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも(皮脂無) 水煮ツナ缶詰 かつお節	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおのり きゅうり	牛乳 ★梅おにぎり	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 12.9g 炭水化物 74.5g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 0.9g	
04 ／ 木	ひじきごはん 赤魚の煮付け 小松菜おひたし かきたま汁 りんご	精白米 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 うす揚げ あかうお かつお節 鶏卵	乾ひじき にんじん こまつな キャベツ 青ねぎ りんご	牛乳 おやつ昆布 マンナビスケット	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 11.4g 炭水化物 68.4g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 2.0g	
05 ／ 金	ごはん かぼちゃコロッケ チンゲン菜とトマトサラダ もやしスープ オレンジ	ウエハース 精白米	普通牛乳 普通牛乳 煮干し	チンゲンサイ トマト にんじん スイートコーン オレンジ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 12.5g 脂 質 12.3g 炭水化物 79.0g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.3g	
09 ／ 火	ゆかりごはん すずきの煮付け キャベツの中華和え 麩のみそ汁 ミニトマト	精白米 ごま油 観世ふ 野菜かりんとう	普通牛乳 普通牛乳 すずき 水煮ツナ缶詰 淡色辛みそ	キャベツ かいわれ にんじん たまねぎ にんじん 青ねぎ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 12.5g 脂 質 10.1g 炭水化物 62.8g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.1g	
10 ／ 水	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ フロッコリーのかつお和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	精白米 調合油 片栗粉 砂糖 さつまいも	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも 花かつお 絹ごし豆腐 カットわかめ	長ねぎ ゆでフロッコリー にんじん オレンジ	牛乳 ★ふかし芋	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 17.7g 炭水化物 75.7g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.7g	
11 ／ 木	★4、5歳児お弁当(菊人形)★ ごはん とうふハンバーグ ほうれん草の炒め物 えのきのすまし汁 巨峰	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 マカロニ	普通牛乳 普通牛乳 とうふハンバーグ きな粉	ほうれんそう にんじん えのきたけ 青ねぎ 巨峰	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 430 Kcal たんぱく質 15.2g 脂 質 10.9g 炭水化物 67.8g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g	
12 ／ 金	わかめごはん 鯖の西京焼き じゃがいものきんぴら 春雨スープ バナナ	精白米 三温糖 じゃがいも 砂糖 調合油 緑豆はるさめ	普通牛乳 普通牛乳 カットわかめ 大豆水煮 さわら 白みそ	にんじん はくさい ふなしめじ バナナ りんごジュース 粉寒天	牛乳 りんごゼリー	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 12.1g 炭水化物 78.1g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.0g	
15 ／ 月	ごはん 鯖の塩焼き さつまいもサラダ もやしのみそ汁 りんご	精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ	普通牛乳 普通牛乳 さば ローズハム 淡色辛みそ 煮干し	にんじん きゅうり りょくとうもやし にんじん りんご	牛乳 煮干し ソフトせんべい	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 20.5g 炭水化物 63.5g 食物繊維 1.5g 食塩相当量 1.2g	
16 ／ 火	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 もやしの甘酢和え きのこ汁 梨	精白米 さといも 砂糖 調合油 エイセイポーロ	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも 水煮ツナ缶詰	にんじん りょくとうもやし きゅうり ほんしめじ えのきたけ 生しいたけ	牛乳 おやつ昆布 エイセイポーロ	エネルギー 438 Kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 13.4g 炭水化物 64.0g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.5g	
17 ／ 水	★保育Day★ 大豆ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ゆでフロッコリー ミニトマト 麩のみそ汁	精白米 砂糖 ごま油 観世ふ	普通牛乳 普通牛乳 豚ミンチ 大豆水煮 煮干し	バナナ かぼちゃ フロッコリー たまねぎ にんじん ミニトマト	牛乳 煮干し まがりせんべい	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 14.6g 炭水化物 71.4g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.4g	
18 ／ 木	★3～5歳児お弁当(西山公園)★ なすのミートスパゲティ キャベツのサラダ 白菜スープ バナナ	ごはんぶっこ スパゲティ 調合油 薄力粉 フレンチドレッシング ご飯	普通牛乳 普通牛乳 豚ミンチ プレスハム	たまねぎ にんじん ふなしめじ トマトビュレ トマトケチャップ キャベツ	牛乳 ★こんぶおにぎり	エネルギー 451 Kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 16.4g 炭水化物 62.7g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 1.0g	
19 ／ 金	ごはん さけの南蛮漬け ほうれん草のベーコン炒め かきたま汁 オレンジ	精白米 片栗粉 調合油 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 さけ 鶏卵 絹ごし豆腐	にんじん 青ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん 青ねぎ	牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 12.2g 炭水化物 67.2g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 1.7g	
22 ／ 月	★ママランチDay(2～5歳児お弁当)★ ごはん なすと厚揚げの甘酢炒め きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜スープ 梨	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 さつまいも ホットケーキミックス	普通牛乳 普通牛乳 厚揚げ ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ カットわかめ	バナナ キャベツ にんじん にら きゅうり にんじん	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 11.9g 炭水化物 79.6g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.2g	

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		
	☆誕生会&クッキング(らいおん組)☆					
23 ／ 火	ごはん ポークカレー ごぼうサラダ フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも 水煮ツナ缶詰 煮干し	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ハインチビット バナナ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 76.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 ／ 水	マーボー丼 チンゲン菜の梅かつお和え 卵スープ ミニトマト	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 淡色辛みそ 花かつお	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 梅びしお にら ミニトマト	牛乳 ★梅ジャムサンド	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 71.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 ／ 木	くりご飯 鯖の味噌煮 五目豆 豆腐のすまし汁 りんご	精白米 さつまいも 国産生栗 いりごま 砂糖 生いも板こんにゃく	普通牛乳 普通牛乳 さば 淡色辛みそ 大豆水煮 絹ごし豆腐	しょうが にんじん ごぼう かぶ りんご	牛乳 ★デザートムース	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 71.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.5 g
26 ／ 金	ごはん チキンカツ ジャーマンポテト キャベツスープ オレンジ	精白米 調合油 じゃがいも	普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ ぶなしめじ オレンジ	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 70.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
	♡ハロウィンメニュー♡					
29 ／ 月	炊き込みピラフ ハンバーグ ゆでフロccoli ミニトマト コーンスープ ハロウィンデザート	精白米 砂糖	普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ にんじん トマトケチャップ フロccoli ミニトマト スイートコーン	牛乳 おやつ昆布 ソフトせんべい	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.2 g
30 ／ 火	ロールパン さけのケチャップ焼き 大根サラダ 野菜スープ りんご	ロールパン 薄力粉 砂糖 精白米	普通牛乳 普通牛乳 さけ ローズハムタンザク	トマトケチャップ だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	牛乳 ★ゆかりおにぎり	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 71.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g
31 ／ 水	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のり酢和え わかめのみそ汁 バナナ	精白米 鏡世ふ 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 牛もも 焼き豆腐 水煮ツナ缶詰 カットわかめ	たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ ほうれんそう 焼きのり	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 70.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g

*★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場合がありますので、ご了承下さい。

〈月平均値〉

炭水化物 71.0 g
カルシウム 263 mg
鉄 1.6 mg
食物繊維 2.7 g
食塩相当量 1.5 g

朝晩の涼しさに秋の深まりを感じる季節になりました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろなことにチャレンジしやすい時期です。柿やさつたま芋など旬のものをたくさん食べて、元気に楽しく過ごしましょう。



ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣も

お願い

ママランチ

今月からママランチDay
が
再開となります。
10月22日(月)です。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時 10 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			
01 月	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 普通牛乳 さけ スライスチーズ うす揚げ 淡色辛みそ	切干しいごん にんじん バナナ はくさい えのきたけ にんじん	牛乳 煮干し 星たべよ 牛乳 ソフトせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	484 Kcal 19.8 g 14.4 g 68.0 g 2.4 g 1.5 g
02 火	ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとツナの中華風サラダ チンゲン菜のすまし汁 梨	こつぶっこ 精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油	普通牛乳 普通牛乳 厚揚げ ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 水煮ツナ缶詰	キャベツ にんじん にら きゅうり にんじん トマト	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 こつぶっこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	477 Kcal 17.1 g 14.9 g 68.0 g 2.2 g 1.9 g
03 水	焼きそば ポテトサラダ 玉ねぎスープ ミニトマト	エイセイポーロ 中華めん 調合油 じゃがいも マヨネーズ 精白米	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも(皮脂無) 水煮ツナ缶詰 かつお節	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおのり きゅうり	牛乳 ★梅おにぎり 牛乳 エイセイポーロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	491 Kcal 17.4 g 12.9 g 74.5 g 3.3 g 0.9 g
04 木	ひじきごはん 赤魚の煮付け 小松菜おひたし かきたま汁 りんご	精白米 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 うす揚げ あかうお かつお節 鶏卵	乾ひじき にんじん こまつな キャベツ 青ねぎ りんご	牛乳 おやつ昆布 マンナビスケット 牛乳 まがりせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	471 Kcal 22.4 g 11.4 g 68.4 g 2.2 g 2.0 g
05 金	ごはん かぼちゃコロッケ チンゲン菜とトマトサラダ もやしスープ オレンジ	ウエハース 精白米	普通牛乳 普通牛乳 煮干し	チンゲンサイ トマト にんじん スイートコーン オレンジ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	481 Kcal 12.5 g 12.3 g 79.0 g 2.2 g 1.3 g
09 火	ゆかりごはん すずきの煮付け キャベツの中華和え 麩のみそ汁 ミニトマト	精白米 ごま油 観世ふ 野菜かりんとう	普通牛乳 普通牛乳 すずき 水煮ツナ缶詰 淡色辛みそ	キャベツ かいわれ にんじん たまねぎ にんじん 青ねぎ	牛乳 野菜かりんとう 牛乳 マンナビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	397 Kcal 12.5 g 10.1 g 62.8 g 1.8 g 1.1 g
10 水	ごはん とり唐揚げの薬味ソースかけ フロッコリーのかつお和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	精白米 調合油 片栗粉 砂糖 さつまいも	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも 花かつお 絹ごし豆腐 カットわかめ	長ねぎ ゆでフロッコリー にんじん オレンジ	牛乳 ★ふかし芋 牛乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	551 Kcal 20.3 g 17.7 g 75.7 g 3.0 g 1.7 g
☆4、5歳児お弁当(菊人形)☆							
11 木	ごはん とうふハンバーグ ほうれん草の炒め物 えのきのすまし汁 巨峰	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 マカロニ	普通牛乳 普通牛乳 とうふハンバーグ きな粉	ほうれんそう にんじん えのきたけ 青ねぎ 巨峰	牛乳 ★きなこマカロニ 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	430 Kcal 15.2 g 10.9 g 67.8 g 3.2 g 1.6 g
12 金	わかめごはん 鯖の西京焼き じゃがいものきんぴら 春雨スープ バナナ	精白米 三温糖 じゃがいも 砂糖 調合油 緑豆はるさめ	普通牛乳 普通牛乳 カットわかめ 大豆水煮 さわら 白みそ	にんじん はくさい ふなしめじ バナナ りんごジュース 粉寒天	牛乳 りんごゼリー 牛乳 雲の宿	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	491 Kcal 17.3 g 12.1 g 78.1 g 2.7 g 1.0 g
15 月	ごはん 鯖の塩焼き さつまいもサラダ もやしのみそ汁 りんご	精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ	普通牛乳 普通牛乳 さば ローズハム 淡色辛みそ 煮干し	にんじん きゅうり りょくとうもやし にんじん りんご	牛乳 煮干し ソフトせんべい 牛乳 きなこ餅	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	522 Kcal 18.4 g 20.5 g 63.5 g 1.5 g 1.2 g
16 火	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 もやしの甘酢和え きのこ汁 梨	精白米 さといも 砂糖 調合油 エイセイポーロ	普通牛乳 普通牛乳 若鶏もも 水煮ツナ缶詰	にんじん りょくとうもやし きゅうり ほんしめじ えのきたけ 生しいたけ	牛乳 おやつ昆布 エイセイポーロ 牛乳 源氏パイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	438 Kcal 14.3 g 13.4 g 64.0 g 1.8 g 1.5 g
☆保育Day☆							
17 水	大豆ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ゆでフロッコリー ミニトマト 麩のみそ汁	精白米 砂糖 ごま油 観世ふ	普通牛乳 普通牛乳 豚ミンチ 大豆水煮 煮干し	バナナ かぼちゃ フロッコリー たまねぎ にんじん ミニトマト	牛乳 煮干し まがりせんべい 牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	482 Kcal 16.4 g 14.6 g 71.4 g 2.3 g 1.4 g
☆3~5歳児お弁当(西山公園)☆							
18 木	なすのミートスパゲティ キャベツのサラダ 白菜スープ バナナ	こつぶっこ スパゲティ 調合油 薄力粉 フレンチドレッシング ご飯	普通牛乳 普通牛乳 豚ミンチ プレスハム	たまねぎ にんじん ふなしめじ トマトビュレ トマトケチャップ キャベツ	牛乳 ★こんぶおにぎり 牛乳 こつぶっこ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	451 Kcal 14.9 g 16.4 g 62.7 g 3.6 g 1.0 g
19 金	ごはん さけの南蛮漬け ほうれん草のベーコン炒め かきたま汁 オレンジ	精白米 片栗粉 調合油 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 さけ 鶏卵 絹ごし豆腐	にんじん 青ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん 青ねぎ	牛乳 ★ぶどうゼリー 牛乳 マンナビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	463 Kcal 19.8 g 12.2 g 67.2 g 1.8 g 1.7 g
☆ママランチDay(2~5歳児お弁当)☆							
22 月	ごはん なすと厚揚げの甘酢炒め きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜スープ 梨	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 さつまいも ホットケーキミックス	普通牛乳 普通牛乳 厚揚げ ふたもも(皮脂無) 淡色辛みそ カットわかめ	バナナ キャベツ にんじん にら きゅうり にんじん	牛乳 ★さつま芋蒸しパン 牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	497 Kcal 18.0 g 11.9 g 79.6 g 3.1 g 1.2 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10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		
☆誕生会&クッキング(らいおん組)☆						
23 ／ 火	ごはん ポークカレー ごぼうサラダ フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 普通牛乳 ふたもも 水煮ツナ缶詰 煮干し	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ハインチビット ハナナ	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き 牛乳 星たべよ	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 76.0 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 ／ 水	マーボー丼 チンゲン菜の梅かつお和え 卵スープ ミニトマト	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 普通牛乳 木綿豆腐 豚ミンチ 淡色辛みそ 花かつお	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 梅びしお にら ミニトマト	牛乳 ★梅ジャムサンド 牛乳 雪の宿	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 71.5 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 ／ 木	くりご飯 鯖の味噌煮 五目豆 豆腐のすまし汁 りんご	精白米 さつまいも 国産生栗 いりごま 砂糖 生いも板こんにゃく	普通牛乳 普通牛乳 さば 淡色辛みそ 大豆水煮 絹ごし豆腐	しょうが にんじん ごぼう かぶ りんご	牛乳 せんべい お茶 カップヨーグルト	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 71.9 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.5 g
26 ／ 金	ごはん チキンカツ ジャーマンポテト キャベツスープ オレンジ	精白米 調合油 じゃがいも	普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ ぶなしめじ オレンジ	牛乳 まがりせんべい 牛乳 ウエハース	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 70.4 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
☺ハロウィンメニュー☺						
29 ／ 月	炊き込みピラフ ハンバーグ ゆでフロccoli ミニトマト コーンスープ ハロウィンデザート	精白米 砂糖	普通牛乳 普通牛乳	たまねぎ にんじん トマトケチャップ フロccoli ミニトマト スイートコーン	牛乳 おやつ昆布 ソフトせんべい 牛乳 星たべよ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.2 g
30 ／ 火	ロールパン さけのケチャップ焼き 大根サラダ 野菜スープ りんご	ロールパン 薄力粉 砂糖 精白米	普通牛乳 普通牛乳 さけ ローズハムタンザク	トマトケチャップ だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	牛乳 ★ゆかりおにぎり 牛乳 雪の宿	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 71.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 2.0 g
31 ／ 水	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のり酢和え わかめのみそ汁 ハナナ	精白米 鏡世ふ 砂糖	普通牛乳 普通牛乳 牛もも 焼き豆腐 水煮ツナ缶詰 カットわかめ	たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ ほうれんそう 焼きのり	牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 源氏パイ	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 70.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.6 g

*★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場合がありますので、ご了承下さい。

〈月平均値〉

炭水化物 71.0 g
カルシウム 263 mg
鉄 1.6 mg
食物繊維 2.7 g
食塩相当量 1.5 g

朝晩の涼しさに秋の深まりを感じる季節になりました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろなことにチャレンジしやすい時期です。柿やさつま芋など旬のものをたくさん食べて、元気に楽しく過ごしましょう。



ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣も

お願い

ママランチ

今月からママランチDay
が
再開となります。
10月22日(月)です。

