



# 2022年10月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：575kcal  
 たんぱく質：20.5g  
 脂質：17.3g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・きのこ  
 ・さつまいも  
 ・りんご  
 ・柿



～「和ごはん」を  
取り入れよう～  
 からだにやさしい  
 「和食」中心の食事を  
提供しています。  
 Let's go 和ごはん  
 食料調達者  
 食育推進プロジェクト

※18日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳
3	4	5	6	7	8
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き りんごサラダ 豆腐と小松菜のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんと蒸し大豆のごま酢和え 南瓜とえのきの味噌汁 ジャムパン 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ パイン缶 しそふりかけおにぎり お茶	麦ごはん さばの煮付け もやしの酢の物 きのこ汁 マーラーカオ 牛乳	アマランサスごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 麩とわかめの味噌汁 プリンとカルルス 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
10	11	12	13	14	15
☆スポーツの日☆ 	予行 ウイナーピラフ ブロッコリーサラダ ほうれん草と玉葱のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 麩とキャベツの味噌汁 五平もち お茶	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ ごまきな粉芋 牛乳	きつねうどん 南瓜煮 胡瓜の酢の物 おにぎりとお茶	
17	18	19	20	21	22
ごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え 豆腐と玉葱のすまし汁 ぶどうゼリーとミニフィッシュ 牛乳	☆食体験：ホットドックづくり☆ ごはん 鶏肉の甘酢煮 青のりポテト うす揚げと小松菜の味噌汁 ホットドック 牛乳	☆食育：柿☆ ごはん 納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え わかめと玉葱の味噌汁 麩のラスクと柿 牛乳	ビビンバ ビーフン炒め 豆腐としめじのスープ コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 紅茶ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
カレーライス グリーンサラダ りんご 焼き芋 牛乳	☆お米丸とふるさとめぐり☆ ごはん カラフトししゃもの塩焼き 白菜のゆかり和え ごんぼ汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 小松菜の磯和え もやしとわかめの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 チーズパン 牛乳	☆4・5歳児遠足☆ ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 キャベツと玉葱の味噌汁 パインヨーグルトと源氏パイ お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー ハウムクーヘン 牛乳
31					
☆ハロウィン☆ ふりかけごはん パンプキングラタン ひじきサラダ 豆腐と人参のスープ ハロウィンクッキー 牛乳					