



2023年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：578kcal
 たんぱく質：20.8g
 脂質：15.9g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・柿
 ・梨



※17日の食育、4日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきと大豆煮 麩とほうれん草のすまし汁 ぶどうゼリーとミニフィッシュ 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ 黄桃缶	☆食体験：きのこほぐし☆ ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とツナの炒め物 しめじとわかめの味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	麦ごはん 白身魚の煮付け もやしの酢の物 きのこ汁 ごまぎな粉芋 牛乳	アマランサスごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのごま和え 南瓜とキャベツの味噌汁 ジャムサンド 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご パウムクーヘン 牛乳
9	10	11	12	13	14
☆スポーツの日☆ 	予行 ウイナーピラフ 花野菜サラダ ほうれん草と玉葱のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ じゃが芋と青菜のスープ プリンと梨 牛乳	ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 南瓜煮 うす揚げと小松菜の味噌汁 バインヨーグルトとエースコイン お茶	ごはん 納豆かき揚げ 小松菜のツナ和え わかめと麩の味噌汁 チーズパン 牛乳	
16	17	18	19	20	21
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 豆腐と玉葱の味噌汁 しそふりかけおにぎり お茶	☆食育：柿☆ ビビンバ ビーフン炒め わかめスープ	☆おうちメニュー☆ (幼児) とんぼごはん・ウイナー (乳児) ゆかりごはん・とんぼウイナー キャベツの甘酢和え 鶏肉入りけんちん汁 ココアヨーグルトとぼたぼた焼き お茶	★焼肉丼 切干大根ナムル 白菜とコーンのスープ	☆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	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー
ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳	☆ハロウィン☆ ごはん パンプキンシチュー ひじきサラダ パイン缶 かぼちゃプリン 牛乳	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳



みらいの給食週間 10/23~10/27



23	24	25	26	27	28
●循環型畜産 麦ごはん ★純和鶏の照り焼き 高野豆腐煮 わかめと玉葱の味噌汁 お茶餅風 お茶	●海を大切に ごはん ★フライドジャークオーロソース 春雨サラダ 大根と青菜のスープ ずんだサンド 牛乳	●強い体作り ミネラルロール ★マカロニきのこグラタン ブロッコリーサラダ ほうれん草ともやしのスープ ★さつま芋のおやき 牛乳	●郷土料理 ★かやくごはん ★伊勢うどん 小松菜のしらす和え ★餃子の皮のハツ橋風 牛乳	☆4・5歳児遠足☆ ●レインフォレスト・フライ アンス認証とフェアトレード ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 白菜の磯和え もやしと小松菜の味噌汁 ★バナナセサミケーキ 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳

30	31
ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの塩麹和え わかめとえのきの味噌汁 ポップコーン 牛乳	☆ハロウィン☆ ごはん パンプキンシチュー ひじきサラダ パイン缶 かぼちゃプリン 牛乳

みらいの給食週間
10/23~10/27

子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい
お家でも話題にして楽しんでもらえる
一週間になっています。