



30年10月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：630Kcal
 たんぱく質：21.8g
 脂質：19.1g
 塩分：1.7g

旬の食材
 ・むかご
 ・きのこ
 ・さつまいも
 ・りんご
 ・柿
 ・梨



～五感を知ろう～
 五感を使って味わう
 献立にはマークが
 ついています。
 今月は
 『味わう・舌で感じよう』
 他にもあるかな？

※18日の食育、31日の食体験は5歳児さんが対象です。

新田保育園

	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
ごはん 白身魚の和風マリネ 切り昆布の五目煮 うす揚げと青菜の味噌汁	ツナピラフ 大根サラダ ほうれん草とえのきのスープ	ごはん あじの塩焼き さつまいものレモン煮 白菜と大根の味噌汁	アマランサスごはん 納豆かき揚げ キャベツの酢の物 しめじとわかめの味噌汁	ごはん 肉じゃが いんげんの炒め物 にゅうめん	運動会	
クラッカーサンド 牛乳	チーズパン 牛乳	フルーツヨーグルトとぼりんこ お茶	豆乳ミルク餅 牛乳	アップルケーキ 牛乳		
8	9	10	11	12		13
☆体育の日☆ 	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 麩とほうれん草の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん さばの生姜煮 もやしの甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁 スイートポテト 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ シュガートースト 牛乳	ごはん 白身魚のフライ(別メニュー添え) 野菜サラダ 玉葱とわかめのスープ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶		かやくうどん 南瓜煮 チーズ メロンパン 牛乳
豚丼 ブロッコリーの塩麹和え 麩とキャベツの味噌汁	☆お米丸と日本めぐり☆ どんどろけめし あじの竜田揚げ 梨の酢の物 大根と白ネギの味噌汁	ごはん 豆腐入り卵焼き 白菜の煮浸し 南瓜とうす揚げの味噌汁	☆食育：むかご☆ むかごごはん ふわふわがんものあんかけ 青菜のおかか和え 麩とえのきのすまし汁	ごはん タンドリーチキン りんごサラダ コンソメスープ		焼きそば 貝だくさん味噌汁 バナナ
ごまちゃんすこう 牛乳	いもぼた お茶	柿とお米丸のポン菓子 牛乳	マーラーカオ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ホワイトミルク 牛乳	
22	23★お誕生日会	24	25	26	27	
ピピンバ ビーフン炒め わかめスープ	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ ブロッコリーとフチトマト コンソメスープ	ごはん 鮭の野菜きのこあんかけ煮 青のりポテト 豆腐と玉葱のすまし汁	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 キャベツのツナ和え 青菜としめじの味噌汁	ごはん 八宝菜 切干大根ナムル 卵スープ	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ 黄桃缶	
コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ アップルジュース	オレンジゼリーとビスケット 牛乳	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃがバター 牛乳	パーム 牛乳	
29	30	31 ハロウィン				
ごはん 白身魚の香味焼き 高野豆腐煮 もずくと玉葱の味噌汁 麩のきな粉ラスク 牛乳	きのこカレー ひじきサラダ チーズ プリンとりんご 牛乳	☆食体験：クッキーの型抜き☆ ロールパン パンプキングラタン ブロッコリーサラダ 玉葱と人参のスープ ハロウィンクッキー 牛乳				