



今月の栄養量

エネルギー: 575kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.4g

旬の食材 ・きのこ ・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。

「おばけのてんぷら」作/絵:せなけいこ ポプラ社

たかがみねこども園

「おばけのてんぷら」作/絵:せなけいこ ボブラ社 にかかみねことも園					
月    火		水	木	金	土
		1	2	3	4
7,5110(600)(8)8					
		ごはん	ごはん	ビビンバ	ウインナーピラフ
	みらいの給食週間 10/20~10/24		豚肉と厚揚げのしぐれ煮	ビーフン炒め	ポテトサラダ
<b>&gt;</b>		ツナサラダ	バター醤油ポテ№	わかめスープ	具だくさんスープ
お家でも話題にし	じてSDGsを知ってもらい して楽しんでもらえる	じゃが芋と白菜のスープ	もやしとほうれん草の味噌汁		
一週間にな	なっています。	シュガートースト	ポンデケージョ	コアコアヨーグルト	満月ポン
		牛乳	牛乳	ぱりんこ・お茶	牛乳
6	7	8	9	10	11
☆お月見メニュ☆	☆お誕生会メニュー☆	☆食育:きのこ☆	☆食体験:ホットドックづくり☆		
にんじんごはん	さつま芋ごはん	きつねうどん	ごはん	麦ごはん	そぼろ丼
うさぎハンバーグ	マスのフライ	南瓜のそぼろ煮	タンドリーチキン	すき焼き風煮	ブロッコリーのおかか和え
キャベツサラダ	きのこスパゲティ	バナナ	グリーンサラダ	出し巻き玉子	大根とあげの味噌汁
玉子スープ	豆乳スープ		豆腐とほうれん草のスープ	大根とおあげの味噌汁	
豆腐ドーナツ	デコレーションケーキ	きのこ入り炊き込みおにぎり	ホットドック	温州みかんゼリー	ぽたぽた焼き
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	ぱりんこ・お茶	牛乳
13	14	15	16	17	18
☆スポーツの日☆					
	しそふりかけごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	
<b>**</b>	鶏肉の照り焼き	たらのコーンマヨ焼き	豚肉と厚揚げのしぐれ煮	マカロニサラダ	
• • • •	ひじき煮	ツナサラダ	バター醤油ポテト	チーズ	
	麩とわかめの味噌汁	じゃが芋と白菜のスープ	もやしとほうれん草の味噌汁		
	クッキー	パインヨーグルト	柿	マスカットゼリー	
	牛乳	エースコイン・お茶	ぱりんこ・お茶	ばかうけ・お茶	

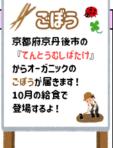
## churciis 漢字っつ。 SDGS大体学

# みらいの給食週間 10/20~10/24



20	21	22	23	24	25
●みらいのお肉	●地産地消		●フェアトレード ●レインフォレスト・アライ アンス認証	●山・海・農地のつながり	
ごはん	かやくごはん 🥢	ごはん 📆	担々麺	麦ごはん	ひじきスパゲティ
ヤンニョム風大豆ミート	鮭の西京焼き	ピーチシャークのオーロラソース	ブロッコリーの中華和え	かなたくんのどやさ!魚フライ	チーズ
小松菜のナムル	いんげんの和え物	海藻サラダ	大学かぼちゃ	白菜の塩麹和え	具だくさんスープ
わかめスープ	麩とほうれん草のすまし汁	小松菜と豆腐のスープ		玉葱としめじの味噌汁	
野菜ジュースゼリー	茶の葉おむすび	すじ青のりじゃこマヨトースト	バナナケーキ	お米のジェラートとばりんこ	雪の宿
きな粉せんべいとお茶	お茶	牛乳	牛乳 🤙	お茶	牛乳

27	28	29	30	31
		☆ものがたりメニュー☆		☆ハロウィン☆
麦ごはん	しそふりかけごはん	ごはん 🔬	ごはん	ロールパン
豚肉の生姜炒め	鶏肉の照り焼き	めがねの天ぷら	タンドリーチキン	パンプキンシチュー
さつま芋サラダ	ひじき煮	ブロッコリーのごま和え	グリーンサラダ	コールスローサラダ
かき玉汁	麩とわかめの味噌汁	玉葱と小松菜の味噌汁	豆腐とほうれん草のスープ	黄桃缶
豆乳きな粉餅	お好み焼き	ぶどうゼリー	フライドポテト	かぼちゃプリン
牛乳	お茶	ハッピーターン・お茶	牛乳	たべっこ動物・お茶







今月の栄養量

エネルギー: 450kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 13.0g 食塩相当量: 1.2g

旬の食材・きのこ







~「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。

「おばけのてんぷら」作/絵:せなけいこ ポプラ社

たかがみねこども園

	「おはけのてんぶら」作/絵:せなけいこ ホノラ社 「こか」				
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
2,5110	給食週間	ごはん	ごはん	ビビンバ	ウインナーピラフ
	0~10/24	たらのコーンマヨ焼き	豚肉と厚揚げのしぐれ煮	ビーフン炒め	ポテトサラダ
		ツナサラダ	バター醤油ポテ 🏁	わかめスープ	具だくさんスープ
	iじてSDGsを知ってもらい して楽しんでもらえる	じゃが芋と白菜のスープ	もやしとほうれん草の味噌汁		
一週間に	なっています。	シュガートースト	ポンデケージョ	コアコアヨーグルト	満月ポン
		牛乳	牛乳	ぱりんこ・お茶	牛乳
6	7	8	9	10	11
☆お月見メニュ☆	☆お誕生会メニュー☆	☆食育:きのこ☆	☆食体験:ホットドックづくり☆		
にんじんごはん	さつま芋ごはん	きつねうどん	ごはん	麦ごはん	そぼろ丼
うさぎハンバーグ	マスのフライ	南瓜のそぼろ煮	タンドリーチキン	すき焼き風煮	ブロッコリーのおかか和え
キャベツサラダ	きのこスパゲティ	バナナ	グリーンサラダ	出し巻き玉子	大根とあげの味噌汁
玉子スープ	豆乳スープ		豆腐とほうれん草のスープ	大根とおあげの味噌汁	
豆腐ドーナツ	デコレーションケーキ	きのこ入り炊き込みおにぎり	ホットドックサンド	温州みかんゼリー	ぽたぽた焼き
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	ぱりんこ・お茶	牛乳
13	14	15	16	17	18
☆スポーツの日☆					
	しそふりかけごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	
	鶏肉の照り焼き	たらのコーンマヨ焼き	豚肉と厚揚げのしぐれ煮	マカロニサラダ	
	ひじき煮	ツナサラダ	バター醤油ポテト	チーズ	
	麩とわかめの味噌汁	じゃが芋と白菜のスープ	もやしとほうれん草の味噌汁		
	クッキー	パインヨーグルト	りんご	マスカットゼリー	
	牛乳	エースコイン・お茶	ぱりんこ・お茶	ばかうけ・お茶	

### みらいの給食週間 10/20~10/24 .....



20	21	22	23	24	25
●みらいのお肉	●地産地消	●海を大切に	●フェアトレード ●レインフォレスト・アライ アンス認証	●山・海・農地のつながり	
ごはん	かやくごはん 🥢	ごはん 📜	担々麺	麦ごはん	ひじきスパゲティ
ヤンニョム風大豆ミート	鮭の西京焼き	ピーチシャークのオーロラソース	ブロッコリーの中華和え	かなたくんのどやさ!魚フライ	チーズ
小松菜のナムル	いんげんの和え物	海藻サラダ	大学かぼちゃ	白菜の塩麹和え	具だくさんスープ
わかめスープ	麩とほうれん草のすまし汁	小松菜と豆腐のスープ		玉葱としめじの味噌汁	
野菜ジュースゼリー	茶の葉おむすび	すじ青のりじゃこマヨトースト	バナナケーキ	お米のジェラートとばりんこ	雪の宿
きな粉せんべいとお茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

27	28	29	30	31
		☆ものがたりメニュー☆		☆ハロウィン☆
麦ごはん	しそふりかけごはん	ごはん 🔬	ごはん	ロールパン
豚肉の生姜炒め	鶏肉の照り焼き	めがねの天ぷら	タンドリーチキン	パンプキンシチュー
さつま芋サラダ	ひじき煮	ブロッコリーのごま和え	グリーンサラダ	コールスローサラダ
かき玉汁	麩とわかめの味噌汁	玉葱と小松菜の味噌汁	豆腐とほうれん草のスープ	黄桃缶
豆乳きな粉餅	お好み焼き	ぶどうゼリー	フライドポテト	かぼちゃプリン🍅
牛乳	お茶	ハッピーターン・お茶	牛乳	たべっこ動物・お茶

