

献立カレンダー

令和6年10月

	月	火	水	木	金	土	4日
昼食		1	2	3	4	5	3歳未満
		ハンバーグきのこソースかけ 蒸しキャベツ・コーン 豆乳スープ ミルク ポテトもち	豆入りハッシュドビーフ 大根サラダ オレンジ ミルク フルーツポンチ	鱈の香味焼き 切干大根の炒め煮 麩のすまし汁 ミルク ふかし芋	きのこご飯 レモン酢和え 厚揚げのみそ汁 ミルク 柿のパウンドケーキ	焼きうどん オレンジ お菓子	エネルギー 472 たんぱく質 19.4
3時	7	8	9	10	11	12	3歳以上
	豆腐とツナの卵焼き 蒸しキャベツ・トマト 沢煮わん ミルク マカロニあべかわ	根菜のごまみそ煮 おひたし オレンジ ミルク キャラメルプリン	厚揚げのカレー煮 中華和え バナナ ミルク レーズンクッキー	鱈の照り焼き 根菜のみそドレッシング和え 豆腐のすまし汁 ミルク グレープゼリー	かぼちゃグラタン コンソメスープ オレンジ ミルク ピーチケーキ	クロワッサン アンパンマンジュース	エネルギー 624 たんぱく質 26.3
昼食	スポーツの日 	14	15	16	17	18	7日
		鶏肉の照り焼き ひじき入りサラダ 白菜スープ ミルク アップルドーナツ	大豆と野菜のかき揚げ 蒸しブロッコリー わかめのすまし汁 ミルク まきばのホットケーキ	鮭とさつま芋の甘酢あん チンゲン菜のスープ バナナ ミルク ごまトースト	ウインナーカレーライス キャベツサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	煮込みうどん バナナ お菓子	3歳未満 エネルギー 425 たんぱく質 19.1
3時	21	22	23	24	25	26	3歳以上
	飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ にしき和え お茶 梅コーンおにぎり	れんこんハンバーグ 蒸しキャベツ・コーン 寒天入りみそ汁 ミルク ごぼうスティック	きのこ入りマーボー豆腐 ナムル バナナ ミルク かぼちゃ蒸しパン	豚肉のオニオンソース炒め 蒸しキャベツ・人参 じゃが芋のスープ ミルク あんぱん	若鶏の竜田揚げ 蒸しブロッコリー・人参 えのき茸のすまし汁 ミルク ハロウィンクッキー	スパゲティ オレンジ お菓子	エネルギー 555 たんぱく質 25.7
昼食	28 タンドリーチキン 粉ふき芋 ジュリアンスープ ミルク 米粉栗蒸しパン	29	30	31	SDGsとは… SDGは世界中の国が共通して解決しなければならない課題を17の目標で示しており、「食」に関わる項目も多く含まれています。私たちがだけではなく、子どもや孫の世代以降も安心して地球に住み続けていけるために取り組むべき目標が詰まっています。ご家庭でも少しの工夫で簡単に取り組める目標があるので、まずは出来ることから始めてみましょう。		
		鮭のマヨネーズ焼き 蒸しブロッコリー えのき茸のみそ汁 ミルク スイートポテト	高野豆腐の卵とじ もやしのおかか和え オレンジ ミルク ラスク	クリームシチュー ハムサラダ バナナ ミルク ヨーグルトケーキ			

※4日と18日は完全給食です※

※8日と22日は腸活の日です※

<10月30日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	454	20.4	11.3	11.2	312	2.2
3歳以上	598	27.7	14.5	13.8	379	3.2
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	513	218	0.26	0.54	40	5.1
3歳以上	738	296	0.33	0.69	47	7

家庭でできる



食べ物を残さず
食べよう!

食品ロスを国民一人当たりで換算すると、
毎日”お茶碗約1杯分(約124g)の食べもの”

