

# ★10月予定献立表★

大阪聖和保育園

## 「神さまからの恵みに感謝して」

いつの間にか季節はすっかり秋模様となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋などなど楽しみの多い季節ですね(\*´艸`)さて今月は感謝祭週間があります。保育園では、普段食べている食べ物のひとつひとつは神様から与えられ、育てられ、収穫された”恵み”として捉えています。身近な食べ物についてお話を聞いたり、厨房のお手伝いを通して食べ物に触れたり、食べ物に感謝するということを伝えていけたらと思います！！また、今月はおひさまぐみのいもほり遠足があります！神さまからの恵みをしっかり受け取って今月も元気いっぱい過ごしていきたいです(^O^)/

日  
1

おべんとう

おたのしみ

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
屋食	<b>みーとすばげてー</b> やさいさらだ 	<b>きんぴらごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる	<b>とりのからあげ</b> ごはん おんやさい みねすとろーね	<b>さけのしおやき</b> ごはん やきびーふん みそしる 	<b>ちゃぶちゅ</b> ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる	<b>うんどうかい予備日 (おべんとう)</b>	<b>おべんとう</b>
3時	おかし ぎゅうにゅう	きやろつとけーき ぎゅうにゅう	ぼっぶこーん ぎゅうにゅう	ようかん ぎゅうにゅう	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	おかし	おたのしみ
	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.3g 脂質 24.1g 炭水化物 68.7g 食塩 3.1g	エネルギー 536kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.9g 炭水化物 81g 食塩 1.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24g 炭水化物 62.5g 食塩 1.9g	エネルギー 474kcal 蛋白質 27.6g 脂質 10.9g 炭水化物 71.7g 食塩 1.8g	エネルギー 531kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.8g 炭水化物 80.1g 食塩 2.2g	エネルギー 136kcal 蛋白質 5.1g 脂質 6.1g 炭水化物 17.5g 食塩 0.2g	
屋食	<b>おべんとう</b>	<b>まーぼうどうふ</b> ごはん つなさらだ	<b>かれーらいす</b> ごはん すていっくやさい 	<b>びびんぱっ</b> ごはん きのこじる	<b>はんぱーぐ</b> しよくばん おんやさい こーんすーぷ	<b>はやしらいす</b> ごはん 	<b>おべんとう</b>
3時	おたのしみ	むしばん ぎゅうにゅう	ぶりん ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	おはぎ ぎゅうにゅう	おかし	おたのしみ
		エネルギー 731kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31.1g 炭水化物 90.3g 食塩 3.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.8g 炭水化物 82.1g 食塩 1.7g	エネルギー 478kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.8g 炭水化物 78.5g 食塩 1.3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.9g 脂質 22.5g 炭水化物 62.9g 食塩 3.6g	エネルギー 548kcal 蛋白質 17g 脂質 20g 炭水化物 82.1g 食塩 1.4g	
屋食	<b>にくじゃが</b> ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる	<b>あんかけそば</b> 	<b>きりほしだいこん</b> ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる	<b>ちらしずし</b> とんじる 	<b>ちくぜんに</b> ごはん すのもの ういんなー そうめんじる	<b>ぶたのしょうがやきどん</b> ごはん もやしすーぷ	<b>おべんとう</b>
3時	みかんぜりー ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう	ほっとけーき ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	じゃこーすと	おたのしみ
	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.2g 炭水化物 72.4g 食塩 1.8g	エネルギー 565kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.5g 炭水化物 81.4g 食塩 2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 20.2g 脂質 21g 炭水化物 79.3g 食塩 1.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14g 炭水化物 72.9g 食塩 1g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 76.6g 食塩 2.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.9g 炭水化物 85g 食塩 1.9g	
屋食	<b>たにんどん</b> ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ	<b>チャーはん</b> はくさいのおひたし わかめすーぷ 	<b>れいしゃぶ</b> ごはん ばんぶきんすーぷ	<b>ごしきにまめ</b> ごはん すのもの(なます) からあげ すましじる	<b>にこみうどん</b> さつまいものてんぷら	<b>びーふしちゅー</b> ごはん 	<b>おべんとう</b>
3時	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	わらびもち ぎゅうにゅう	めろんぱん ぎゅうにゅう	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	とうふだんご	おたのしみ
	エネルギー 618kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21g 炭水化物 90.9g 食塩 1.5g	エネルギー 472kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.4g 炭水化物 74.6g 食塩 1.7g	エネルギー 549kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.3g 炭水化物 81.3g 食塩 1.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.9g 炭水化物 81g 食塩 1.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.8g 炭水化物 49.6g 食塩 1.6g	エネルギー 554kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16g 炭水化物 92.6g 食塩 0.2g	
屋食	<b>やしそば</b> すましじる 	<b>さけごはん</b> ぼてとさらだ みそしる			<b>2階ホーム、ピョンアリホームは 時期に応じておやつの内容を変 更することがあります。</b>	<b>献立作成 横尾佑梨栄養士 福谷眸栄養士</b>	
3時	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう					
	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.9g 炭水化物 75.3g 食塩 2.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.9g 炭水化物 82g 食塩 1.5g					