



# 2021年10月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：606kcal  
 たんぱく質：21.6g  
 脂質：17.9g  
 食塩相当量：1.8g

旬の食材  
 ・きのこ  
 ・さつまいも  
 ・りんご  
 ・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。  
食料水産省  
国民生活プロジェクト

※19日の食体験、20日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				☆ものがたりメニュー☆ ごはん だるまさんの豆腐ハンバーグ コールスローサラダ もやしと人参のスープ じゃこマヨトースト 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
4	5	6	7	8	9
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 大根サラダ 玉葱と小松菜のスープ プリンとりんご 牛乳	ハヤシライス 花野菜サラダ オレンジ ポップコーン 牛乳	ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのごま和え 南瓜とえのきの味噌汁 炊き込みおにぎり お茶	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ ごまきな粉芋 牛乳	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ぶどうゼリーとばりりんご 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
11	12	13	14	15	16
ごはん 鮭のしょうゆバター焼き 切り昆布の煮物 麩とえのきのすまし汁 五平もち お茶	予行 ウインナーピラフ ブロッコリーサラダ キャベツと人参のスープ ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ほうれん草とコーンのスープ マラーカオ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしの酢の物 かき玉汁 ジャムサンド 牛乳	ビビンバ ビーフン炒め わかめスープ 麩のラスクと柿 牛乳	
18	19	20	21	22	23
ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根のごま和え 豆腐と玉葱のすまし汁 ココアケーキ 牛乳	☆食体験：きのこほくし☆ ごはん <b>NEW</b> 豚肉のカレーチャンプル 青のりポテト 小松菜としめじの味噌汁 ちんすこう 牛乳	☆食育：きのこ☆ きのこごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツのツナ和え 大根とわかめの味噌汁 ふかし芋 牛乳	ぎつねうどん 南瓜煮 パイナップル缶 しそふりかけおにぎり お茶	ごはん 納豆かき揚げ ブロッコリーの塩麹和え もやしとえのきの味噌汁 チーズパン 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご バウムクーヘン 牛乳
25	26	27	28	29	30
ごはん 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐煮 麩と小松菜のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	麦ごはん さばの煮付け 白菜の甘酢和え うす揚げともやしの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	☆ハロウィン☆ イエローロールパン パンプキングラタン ひじきサラダ 白菜と人参のスープ ハロウィンクッキー 牛乳	☆4・5歳児遠足☆ カレーライス グリーンサラダ りんご バインヨーグルトとぼたぼた焼き お茶	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳