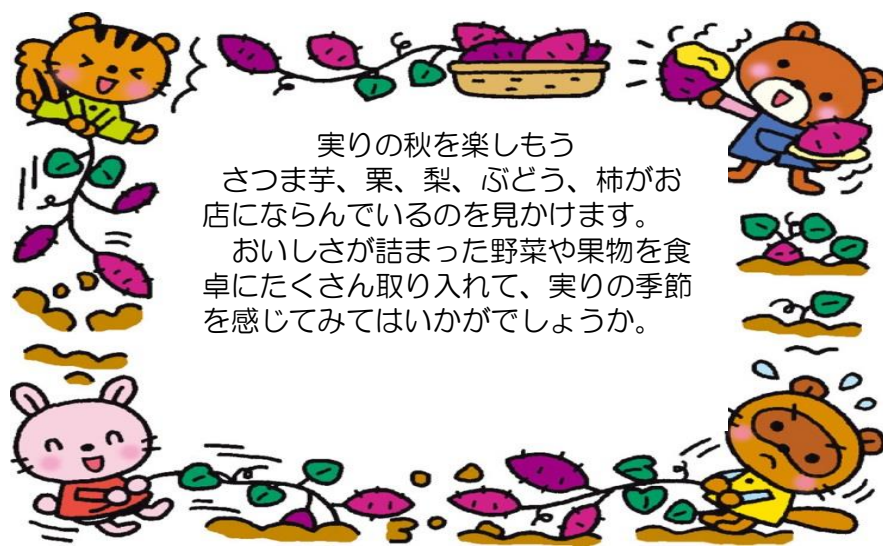


10月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
献立	みそおでん ピーナツ和え なすの味噌汁 オレンジ	カレー肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐とほうれん草 の味噌汁 梨	つくね焼き 切干サラダ かきたま汁 ぶどう	あぶたま いかと若布の酢味噌和え ワンタンスープ ミニトマト	さんまの塩焼き 干草和え 豚汁 りんご	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	スイートポテト 牛乳	りんごケーキ 牛乳	お月見団子 牛乳	人参ゼリー ビスケット	豆銀糖 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
献立	9 体育の日 	にらとじゃこの卵焼き きんぴらごぼう 小松菜と油揚げ の味噌汁 りんご	さんまの佃煮 七福ナムル いものこ汁 キウイ	エビグラタン 若布サラダ 凍豆腐の清汁 オレンジ	松風焼き アスパラサラダ きのこのスープ ミニトマト	14 保育参観日 鶏ごま煮 春雨の酢物 じゃが芋と豆腐の味噌汁 バナナ ごはん
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		ブルーベリーサンド 牛乳	かまもち 牛乳	なべやき 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
献立	豚肉と野菜の炒め煮 ごま酢キャベツ なめこ汁 梨	オムレツ 大豆サラダ すり身汁 オレンジ	豆腐とホタテ の炒め物 もやしの中華和え ベーコンスープ ミニトマト	巣ごもり卵 若布マヨネーズサラダ 煮込みうどん りんご	ちくわの二色揚げ スパゲティーサラダ 若布の味噌汁 バナナ	肉うどん 若布の煮物 かぼちゃ含め煮 牛乳 グレープフルーツ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	肉うどん
おやつ	米粉ハイナップルケーキ 牛乳	パンナコッタ 煎餅	ごまポッキー 牛乳	いが栗坊や 牛乳	ごま饅頭 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
献立	海老と豆腐 のケチャップ煮 キャベツの甘酢和え 若布コーンスープ キウイ	八宝菜 もやしのナムル 白菜と人参の味噌汁 ぶどう	鶏真薯 ほうれん草とコーン のサラダ 春雨スープ ミニトマト	誕生会 ミートソース 魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 花麩の清汁 ぶどう	魚の夕焼けソース ブロッコリーサラダ 大根汁 梨	炒り豆腐 さつま芋甘煮 牛乳 りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	ミートソース	ごはん	ごはん しめたま汁
おやつ	りんごゼリー 煎餅	がんづき 牛乳	フルーツサンド 牛乳	ケーキ 牛乳	ポテトピザ 牛乳	
	30	31	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">果物をたくさん食べよう</p>			
献立	すき焼き さつま芋サラダ 玉葱と若布の味噌汁 ぶどう	スコッチエッグ 三色サラダ じゃが芋と青菜 の味噌汁 りんご				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	りんごパイ 牛乳	南瓜クッキー 牛乳				



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養给与目標 (以上児)

- エネルギー・・・427kcal
- たんぱく質・・・18.3g
- 脂質・・・18.5g

栄養给与目標 (未満児)

- エネルギー・・・541kcal
- たんぱく質・・・19.9g
- 脂質・・・18.0g

