

10月 予定献立

10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)
#牛乳・お菓子 たぬぎ丹 菜の花和え 五目みそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 肉豆腐 レーズンサラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 芋煮汁 ひじきドレッシング サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 ツナサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚 ハムマリネ 中華スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
フルーツポンチ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ミニドック	牛乳 スイートポテト	牛乳 ピザトースト	
エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 200 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 3.2 g 食塩相当量 0.1 g
10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
スポーツの日	#野菜スティック 豆腐の五目煮 サツマイモサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き ごま和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 麻婆豆腐 ゴボウサラダ キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のピカタ 三色ナムル かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロック スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 カップケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 揚げサツマイモ	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g
10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)
#フルーツ 八宝菜 シルバーサラダ 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 サハのみそ煮 しめじ和え 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ ごま酢和え きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サツマイモのクリーム煮 大根サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
幼児牛乳 せんべい	牛乳 カリカリトースト	麦茶 ふもち	牛乳 あべかわマカロニ	フルーツヨーグルト	
エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 315 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 224 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 ミックスサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き おひたし すまし汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(ポーク) 焼き豚サラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の黄金焼き ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サツマイモと豚肉の甘酢あん 中華風サラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 クッキー	牛乳 ロールケーキ	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 蒸しカステラ	麦茶 きなこだんご	
エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 200 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 3.2 g 食塩相当量 0.1 g
10月30日 (月)	10月31日 (火)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; color: blue; margin: 0;">< 食育目標 ></p> <p style="font-size: 20px; color: blue; margin: 5px 0;">収穫の秋感謝の気持ちでおいしい食事</p> <p style="font-size: 14px; color: gray; margin-top: 10px;">(予定献立は都合により変更になる事もあります。)</p> </div>			
#フルーツ 肉じゃが 華風サラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 魚フライ ひじき煮 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん				
牛乳 ツナサンド	麦茶 パウンドケーキ				
エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g				