

10月 予定献立

10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	
#フルーツ (ごはん いりません) 塩おにぎり 芋煮汁 ミックスサラダ フルーツ 桃缶ヨーグルトかけ	#野菜スティック 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 若布スープ フルーツ *ごはん 牛乳 ツナサンド	#牛乳・お菓子 サバの塩焼き じゃが芋と うす揚げのきんぴら ポパイスープ フルーツ *ごはん 麦茶 ごまだれだんご	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん 牛乳 ロールケーキ	ふれあい フェスティバル	
エネルギー 466 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)
#牛乳・お菓子 たぬき丼 キャベツとパインの サラダ 白菜のスープ フルーツ *ごはん フルーツポンチ	#野菜スティック 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしの ソテー ヤクルト *ごはん 牛乳 せんべい	#フルーツ ごぼうハンバーグ サツマイモサラダ 白菜とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん ヨーグルト	#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 ジャムサンド	#フルーツ イタリアンフライ 菜の花和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん 牛乳 スイートポテト	#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
エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)
スポーツの日	#牛乳・お菓子 肉豆腐 ツナサラダ ヤクルト *ごはん 牛乳 カップケーキ	#野菜スティック 麻婆カレー ひじきドレッシング サラダ 中華スープ フルーツ *ごはん 牛乳 ミニドック	#牛乳・お菓子 焼き魚(カラスカレイ) ほうれん草の 庄内麩和え 五目みそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 蒸しカステラ	#フルーツ カレーライス(ポーク) シルバーサラダ 麦茶 フルーツ *ごはん フルーチェ	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
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 364 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 261 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 0.5 g
10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 ごま和え ヤクルト *ごはん 牛乳 クッキー	#野菜スティック サバのみそ煮 華風サラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ピザトースト	#フルーツ さつま芋のクリーム煮 大根サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん フルーツヨーグルト	#野菜スティック 魚フライ ひじき煮 きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ	#牛乳・お菓子 サツマイモと 豚肉の甘酢あん ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん 麦茶 ふもち	#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <h2 style="color: blue; margin: 0;">< 食育目標 ></h2> <p style="color: blue; font-size: 1.2em; margin: 5px 0;">収穫の秋 感謝の気持ちで おいしい食事</p> </div>	
#フルーツ 豆腐の五目煮 焼豚サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん 麦茶 ヨーグルトケーキ	#野菜スティック 松風焼 ごぼうサラダ 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ホットケーキ	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ 三色ナムル きのこのスープ フルーツ *ごはん 牛乳 カリカリトースト	#フルーツ 八宝菜 レーズンサラダ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 揚げサツマイモ		
エネルギー 326 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g		