

10月 予定献立

＜ 食育目標 ＞

収穫の秋
感謝の気持ちで
おいしい食事

10月1日	10月2日	10月3日 (金)	10月4日 (土)
#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サバの塩焼き おひたし じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 春雨サラダ ふりかけ フルーツ	ふれあいフェスティバル
牛乳 せんべい	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ホットケーキ	
エネルギー 375 kcal たんぱく質 168 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

10月6日 (月)	10月7日 (火)	10月8日 (水)	10月9日 (木)	10月10日 (金)	10月11日 (土)
#牛乳・お菓子 肉じゃが レーズンサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 焼き魚(カラスカレイ) 焼き豚サラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ ごま酢和え かき玉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(ブーク) シルバーサラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#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
牛乳 ミニドック	牛乳 クッキー	牛乳 スイートポテト	牛乳 ツナサンド	牛乳 フルーツポンチ	
エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)
スポーツの日	#牛乳・お菓子 八宝菜 ミックスサラダ 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック イタリアンフライ コーンともやしのソテー 中華スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(鮭) 三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 鶏肉のケチャップ煮 ポテトとツナのサラダ 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
	牛乳 揚げサツマイモ	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ホットドック	牛乳 カップケーキ	
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 331 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)	10月25日 (土)
#野菜スティック サツマイモのクリーム煮 大根サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ ひじき煮 きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚フライ 中華風サラダ ポパイスープ ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 ごま和え フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 お月見うどん ツナサラダ フルーツ	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 きなこだんご	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト	
エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	
#牛乳・お菓子 芋煮汁 ハムマリネ ヤクルト *ごはん	#フルーツ サツマイモと豚肉の 甘酢あん ひじきドレッシング サラダ 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き 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・お菓子 豆腐の五目煮 華風サラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ たぬき丼 サツマイモサラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	
牛乳 蒸しカステラ	牛乳 ジャムサンド	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 カリカリトースト	
エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	