10月 予定献立

10日2日 (会)

10010 (±)

		10月1日	10月2日	10月3日 (金)	10月4日 (土)
		#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	
	<u> </u>	キャベツのみそスープ煮	サバの塩焼き	豚肉と豆腐の煮物	
M A A		牛肉の磯炒め	おひたし	春雨サラダ	
《 食育	目標 ア	ポパイ納豆	じゃが芋と若布のみそ汁	ふりかけ	ふれあいフェスティバル
		ヤクルト	フルーツ	フルーツ	
den sibb		*ごはん	*ごはん	270 2	
収穫	り 表	1.01070	4 C107 0		
感謝の気	1 绘 1 7 7				
			上 牛乳	上型.	
おいし	い食室	せんべい	ーチュ ロールケーキ	ホットケーキ	
00000		エネルギー 375 kcal		バットグーキ エネルギー 353 kcal	エネルギー ko
		たんぱく質 16.8 g	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 g
		脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	脂質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 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	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
サー乳・30来! 肉じゃが	# フルーフ 焼き魚(カラスカレイ)	麻婆豆腐	弁野朱ベノイック 魚の竜田揚げ		カボチャコロッケ
レーズンサラダ	焼き豚サラダ	が安立圏 ちりめんサラダ	一点の電田揚げ でま酢和え	シルバーサラダ	マカロニサラダ
	焼さ豚リフタ 若布スープ	大根とうす揚げのみそ汁		幼児牛乳	キ乳 キ乳
ヤクルト					
*ごはん	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん
				n <u>ana</u> nanananananananananananananananana	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツポンチ	
ミニドック	クッキー	スイートポテト	ツナサンド		
エネルギー 380 kca たんぱく質 14.1 g	エネルギー 349 kca たんぱく質 13.8 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 254 k たんぱく質 7.2 g
脂質 17.6 g	脂質 18.4 g	脂質 15.4 g	脂質 24.1 g	脂質 16.2 g	脂質 5.9 g
食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 0.5 g
10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水) #野菜スティック	10月16日 (木) #フルーツ	10月17日 (金) #牛乳・お菓子	10月18日 (土) #ヤクルト
	#牛乳・お菓子 八宝菜	イタリアンフライ		# 十孔 • 0 米丁 頭肉のケチェップ者	コーンクリームフライ
	ハ玉米 ミックスサラダ		焼き魚(鮭)	鶏肉のケチャップ煮 ポテトとツナのサラダ	ポテトサラダ
7# ₩Φ□		コーンともやしのソテー	三色ナムル		
スポーツの日	豆腐と若布のみそ汁	中華スープ		フルーツ	牛乳
	ヤクルト	フルーツ	フルーツ	*ごはん	フルーツ
	*ごはん	*ごはん	*ごはん		*ごはん
		i			
	4 回	= + 	바 회	나 전	
	牛乳	麦茶	 牛乳 	牛乳	
	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ	T 2 1 4
エネルギー kca たんぱく質 g		ヨーグルトケーキ			エネルギー 218 k たんばく質 7.0 g
たんぱく質 g 脂質 g	揚げサツマイモ エネルギー 331 kca たんばく質 13.7 g 脂質 13.3 g	ヨーグルトケーキ エネルギー 355 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.4 g	ホットドック エネルギー 343 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g
たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	揚げサツマイモ エネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	ヨーグルトケーキ 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	ホットドック 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	カップケーキ 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	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 10月20日 (月)	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ 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 10月22日 (水)	ホットドック エネルギー 343 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんぱく質 160 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1,5 g	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土)
たんぱく質 脂質 食塩相当量 10月20日 (月) 井野菜スティック	揚げサツマイモ エネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g 10月21日 (火) #牛乳・お菓子	ヨーグルトケーキ	ボットドック 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 10月23日 (木) #牛乳・お菓子	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんばく質 16,0 g 脂質 15,6 g 食塩相当量 1,5 g 10月24日 (金) #野菜スティック	たんばく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日(月) #野菜スティック サツマイモのクリーム煮	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ 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 10月22日 (水) #フルーツ 魚フライ	ボットドック	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g 10月24日(金) 井野菜スティック	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日 (月) #野菜スティック サツマイモのクリーム煮 大根サラダ	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ボットドック ボネルギー 343 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g 塩相当量 1.8 g 10月23日 (木) ボキ乳・お菓子 肉豆腐 でま和え	カップケーキ 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 10月24日(金) 井野菜スティック いりません	たんばく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日 (月) 井野菜スティック サツマイモのクリーム煮 大根サラダ 小女子佃煮	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ボットドック ボネルギー 343 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 15.2 g 塩相当量 1.8 g 10月23日 (木) ボキ乳・お菓子 肉豆腐 ごま和え フルーツ	カップケーキ 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 10月24日 (金) #野菜スティック よびん いりません お月見うどん	たんぱく質 70 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日 (月) #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	揚げサツマイモ Tネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 塩相当量 1.4 g 10月21日 (火) #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	ヨーグルトケーキ	ボットドック ボネルギー 343 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g 塩相当量 1.8 g 10月23日 (木) ボキ乳・お菓子 肉豆腐 でま和え	カップケーキ	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 気を 9.5 g 10月25日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日 (月) 井野菜スティック サツマイモのクリーム煮 大根サラダ 小女子佃煮	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ボットドック ボネルギー 343 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 15.2 g 塩相当量 1.8 g 10月23日 (木) ボキ乳・お菓子 肉豆腐 ごま和え フルーツ	カップケーキ 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 10月24日 (金) #野菜スティック よびん いりません お月見うどん	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳
たんぱく質 脂質 食塩相当量 g 10月20日 (月) #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	揚げサツマイモ Tネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 塩相当量 1.4 g 10月21日 (火) #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	ヨーグルトケーキ	ボットドック ボネルギー 343 kcal たんばく質 20.7 g 脂質 15.2 g 塩相当量 1.8 g 10月23日 (木) ボキ乳・お菓子 肉豆腐 ごま和え フルーツ	カップケーキ	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
たんぱく質 贈質 食塩相当量 g 10月20日 (月) #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	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.6 g 脂質 15.9 g 北野菜スティック 「こばん」 いりません お月見うどん ツナサラダ フルーツ	たんぱく質 70 g 脂質 6.5 g の.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
だんばく質 贈質 食塩相当量 g 10月20日 (月) 井野菜スティック 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	揚げサツマイモ Tネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 塩相当量 1.4 g 10月21日 (火) #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	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ	たんぱく質 70 g 脂質 6.5 g の.5 g 10月25日 (土) #ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ
たんぱく質 脂質 鬼塩相当量 g 10月20日 (月) 井野菜スティック 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	揚げサツマイモ Tネルギー 331 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 13.3 g 塩脂当量 1.4 g 10月21日 (火) #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	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g 鬼類当量 1.5 g 10月24日 (金) #野菜スティック こはん いりません お月見うどん ツナサラダ フルーツ	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 尾相当量 0.5 g 10月25日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
たんぱく質 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ エネルギー 383 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g 10月24日 (金) 井野菜スティック こはん いりません お月見うどん ツナサラダ フルーツ ヨーグルト エネルギー 366 kcal	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 脂質 0.5 g 10月25日 (土) サヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
たんぱく質 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	揚げサツマイモ	ヨーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ	たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 気塩相当量 0.5 g 10月25日 (土) #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
たがく質 脂質 食塩相当量 10月20日 (月) サ野菜スティック 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 麦茶 きなこだんご エネルギー 353 kca たんばく質 17.2 g	揚げサツマイモ	コーグルトケーキ	ホットドック	カップケーキ	たんぱく質 7.0 g

ハムマリネ

ヤクルト

*ごはん

牛乳

蒸しカステラ

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

芋煮汁

#牛乳・お菓子

10月27日 (月)

#フルーツ

白菜のスープ

ジャムサンド

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

フルーツ *ごはん

牛乳

366 kca

17.2 g 18.0 g

甘酢あん

サラダ

395 kca

12.1 g 17.4 g 1.7 g

10月28日 (火)

サツマイモと豚肉の

ひじきドレッシング

五目みそ汁

フルーツ

*ごはん

たんぱく質

脂質

食塩相当量

10月29日 (水)

ほうれん草の庄内麩和え

フルーツヨーグルト

#野菜スティック

サンマのかば焼き

344 kca 12.7 g 15.6 g 1.2 g

#牛乳・お菓子

豆腐の五目煮

華風サラダ

フルーツ

*ごはん

牛乳

せんべい

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

10月30日 (木)

272 kca 14.2 g 12.6 g 1.7 g

#フルーツ

たぬき丼

フルーツ

*ごはん

カリカリト

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

牛乳

10月31日 (金)

サツマイモサラダ

野菜とベーコンのスープ

·スト 391 kca

16.3 g 17.9 g