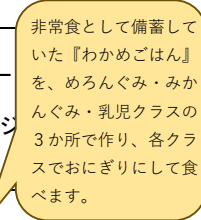
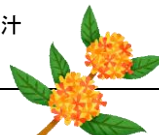


10月 こんだてひょう

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 ポークチャップ ほうれん草のお浸し カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 炒り豆腐 大根のすまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとじゃこのサラダ ごぼうの味噌汁	ご飯 豚肉の香味炒め 小松菜としらすのナムル わかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	肉うどん かぼちゃサラダ フルーツ(梨) 	麻婆豆腐丼 里芋の煮物 白菜のすまし汁
間	牛乳 苺パバロア	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ	お茶 ひじきのおにぎり 	牛乳 お菓子
		10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	 スポーツの日	ご飯 白身魚のから揚げ チンゲン菜の胡麻和え キャベツの味噌汁	きのこの炊き込みご飯 大根と竹輪の煮物 もやしの中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	ミートスパゲッティ ブロッコリーのツナ和え 小松菜のスープ フルーツ(柿)	豚丼 春雨サラダ 豆腐の味噌汁
間		牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン(きな粉)	お茶 鮭のおにぎり	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 	ご飯 さわらの西京焼き じゃがコーン ほうれん草のすまし汁 フルーツ(バナナ) 	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根の酢の物 えのきの中華スープ	ご飯 照り焼きハンバーグ 白菜サラダ キャベツのスープ フルーツ(りんご)	栄養ラーメン 金平ごぼう フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 小松菜のおかか和え 茄子の味噌汁
間	お茶 わかめおにぎり(非常食)	牛乳 プリン	牛乳 お菓子	牛乳 マカロニのチーズ焼き	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 豆腐とひじきのつくね マカロニサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のから揚げ もやしとピーマンの胡麻酢和え 大根の中華スープ	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 南瓜の白和え マカロニのスープ フルーツ(みかん)	きつねうどん 根菜のみそマヨ和え フルーツ(バナナ) 	そぼろ丼 じゃがいもの煮物 小松菜の味噌汁
間	牛乳 ポップコーン	牛乳 アップルパイ	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこのトースト	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)				
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	(1～2歳児)			
昼	ツナとひじきの混ぜご飯 さつまいものサラダ 麩のすまし汁 フルーツ(りんご) 	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツ(オレンジ) 	(3～5歳児)			
間	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 かぼちゃクッキー				

	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	505kcal	485kcal	540kcal	585 kcal
タンパク質	18.2g	18g	20.6g	23g
脂質	17.6g	13g	18.1g	20g
カルシウム	258mg	210mg	233mg	250mg

- ▶ 完了期は刻んで提供しております。
- ▶ 乳児・幼児摂取量は、10月分の平均摂取量を示しています。
- ▶ 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- ▶ 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。