



	月	火	水	木	金	土 10月15日	日 10月16日	
おひるごはん						<p>ご飯 白系タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
						<p>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/13.7/9.6/60.1/0.8 牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal</p>		
おひるごはん	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	<p>運動会ごっこ</p>	10月23日	
	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豆腐の卵とし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>どぼろ丼 キャベツの中華和え みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 白菜のツナサラダ スープ</p>	<p>ご飯 あおさ入り厚焼き玉子 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁 ヨーグルト</p>			
栄養価 おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 388/15.3/11.8/57.5/0.9 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/15.2/12.4/55.8/0.9 牛乳 121Kcal ベジたま 30Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 369/13.2/11.9/54.5/1.0 牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 395/16.4/13.2/55.9/1.2 牛乳 121Kcal ももゼリー 80Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.7/13.5/52.1/1.0 牛乳 121Kcal フライドポテト(塩) 117Kcal			
	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	
おひるごはん	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 助宗タラのカレーマヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 玉子と豚肉のバター炒め 白菜のおかかサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 豆腐のどぼろ煮 もやしとトマトのナムル風 すまし汁</p>	<p>ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト</p>	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 どいささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のたくたく煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 白系タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>		
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/10.9/11.2/64.4/1.0 牛乳 121Kcal サッポロホトトフツ餅(ペンタール) 39Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 346/13.2/11.6/49.2/1.1 牛乳 121Kcal ルヴァン 78Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/15.2/12.0/54.2/1.0 牛乳 121Kcal かぶき揚げ 100Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 403/13.3/12.6/61.0/1.0 牛乳 121Kcal カンパン 83Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 384/20.6/11.5/51.6/0.9 牛乳 121Kcal マフィン 134Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/13.7/9.6/60.1/0.8 牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal		
おひるごはん	10月31日	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね~</p>						
	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁</p>	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
栄養価 おやつ	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/15.2/11.8/51.6/0.9 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal							

※都合により、献立を変更する場合がございます。