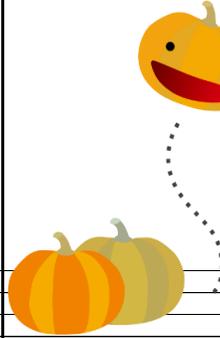


	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							10月15日
代休	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
おひるごはん							
	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みぞ汁	どぼろ丼 もやしのごま中華和え みぞ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ●鶏肉の治部煮(石川県) さつまいものごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトナムル みぞ汁		
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/15.1/13.1/59.8/1.0 牛乳 121Kcal 卵ポロー 70Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.8/13.4/53.2/1.0 牛乳 121Kcal おふラスク 76Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/12.6/11.7/59.4/1.0 牛乳 121Kcal どんがしコーン 66Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 433/12.5/9.0/78.3/0.9 牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/11.7/10.2/57.8/1.0 牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal		
おひるごはん	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
おひるごはん							
	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのカレーマヨ焼き 春雨サラダ 鶏汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みぞ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のねぎ炒め お豆腐サラダ すまし汁	ハヤシライス キャベツとさつまいものサラダ ヨーグルト	ふわふわ玉子丼 スパゲティサラダ みぞ汁	ご飯 鯉の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.0/11.8/66.4/0.9 フルーツ(いちご) 71Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/13.1/10.1/58.7/1.1 牛乳 121Kcal キャボロホトつぼみハンダブル 39Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/15.0/13.5/54.9/1.0 牛乳 121Kcal クッキー(ムーンライト) 104Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 442/13.4/14.9/64.8/1.1 牛乳 121Kcal カンパン 83Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/14.5/15.0/55.6/1.2 牛乳 121Kcal フライドポテト(塩) 117Kcal	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/14.7/8.1/62.4/0.8 牛乳 121Kcal ベジたべる 30Kcal	
よるごはん	10月30日	10月31日					
よるごはん		愛情弁当の日					
	ご飯 豚肉とさつまいもの炒めもの ひじきの煮物 みぞ汁					秋はおいしい食べ物が たくさんありますね～	
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/14.4/9.6/59.4/1.0 牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	牛乳 121Kcal 卵ポロー 70Kcal				タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	

※都合により、献立を変更する場合がございます。