



| 月   | 火<br>10月15日  | 水<br>10月16日   | 木<br>10月17日   | 金<br>10月18日  | 土<br>10月19日  | 日<br>10月20日 |  |
|---|--|---|---|--|--|-------------|--|
| <p>おひるごはん</p>   | <p>ご飯<br/>豆腐と豚肉のとろみ煮<br/>キャベツとフロッコリーのサラダ<br/>みそ汁</p>                                     | <p>鉄分強化！ふりかけご飯<br/>助宗タラの竜田揚げ<br/>ささみとトマトのごまナムル<br/>みそ汁<br/>フルーツ(オレンジ)</p>                 | <p>ツナときのこの混ぜご飯<br/>和風ハンバーグ<br/>白菜の和え物<br/>みそ汁</p>   | <p>鉄分強化！ふりかけご飯<br/>あおさ入り厚焼き玉子<br/>豚肉のとろみ煮<br/>みそ汁<br/>ヨーグルト</p>                        | <p>運動会</p>   |             |  |
| 栄養価おやつ  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>376/14.4/10.7/59.1/1.0<br>牛乳 121Kcal<br>芋けんぴ 100Kcal         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>357/16.4/9.6/53.4/0.9<br>牛乳 121Kcal<br>かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>425/15.7/16.4/57.8/1.0<br>牛乳 121Kcal<br>マカロニきな粉 118Kcal       | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>413/16.4/15.8/54.6/1.2<br>牛乳 121Kcal<br>フレンチトースト 135Kcal   |  |             |  |
| 10月21日  | 10月22日   | 10月23日  | 10月24日  | 10月25日   | 10月26日   | 10月27日      |  |
| <p>おひるごはん</p> <p>代休</p>                                       | <p>ご飯<br/>豚肉の甘酢炒め<br/>大根とツナ和え<br/>すまし汁</p>   | <p>鉄分強化！ふりかけごはん<br/>助宗タラの磯辺焼き<br/>豆腐ともやしのうま煮<br/>みそ汁<br/>フルーツ(オレンジ)</p>                   | <p>トマトのドライカレー<br/>ツナと春雨のサラダ<br/>ヨーグルト</p>   | <p>ご飯<br/>鶏肉のねぎ味噌炒め<br/>キャベツと玉子のサラダ<br/>すまし汁</p>                                       | <p>チャーハン風<br/>小松菜とトマトのナムル風<br/>中華スープ<br/>ヨーグルト</p>                                     |             |  |
| 栄養価おやつ  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>353/13.6/10.1/53.8/1.0<br>牛乳 121Kcal<br>クッキー(ムーンライト) 104Kcal | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>360/16.1/9.2/56.8/1.0<br>牛乳 121Kcal<br>かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>424/13.9/13.2/66.2/0.8<br>牛乳 121Kcal<br>マカロニきな粉 118Kcal       | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>375/14.4/12.7/53.2/1.2<br>牛乳 121Kcal<br>フライドポテト(塩) 117Kcal | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>367/12.7/13.1/52.2/1.1<br>牛乳 121Kcal<br>サッポロポテトバーベQ 39Kcal |             |  |
| 10月28日  | 10月29日   | 10月30日  | 10月31日  | <p>ハッピーハロウィン!<br/>たのしそうですね～</p> <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p>                 |  |             |  |
| <p>おひるごはん</p> <p>そばろ丼<br/>スパゲッティサラダ<br/>スープ<br/>フルーツ(白桃缶)</p> | <p>ご飯<br/>豆腐と豚肉のとろみ煮<br/>キャベツとトマトのサラダ<br/>みそ汁</p>  | <p>鉄分強化！ふりかけご飯<br/>助宗タラの竜田揚げ<br/>ささみともやしのごまナムル<br/>みそ汁<br/>フルーツ(バナナ)</p>                  | <p>愛情弁当の日</p>   |  |  |             |  |
| 栄養価おやつ  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>431/14.5/16.9/57.2/1.1<br>牛乳 121Kcal<br>ぶどうゼリー 80Kcal        | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>374/14.1/10.7/59.1/1.0<br>牛乳 121Kcal<br>芋けんぴ 100Kcal          | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>362/16.8/9.6/54.2/0.9<br>牛乳 121Kcal<br>かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal | 牛乳 121Kcal<br>マカロニきな粉 118Kcal  |  |             |  |

※都合により、献立を変更する場合がございます。