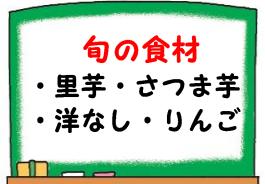


# 10月 献立表



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	芋煮会 4	5
午前おやつ		飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほつけ) ビーフン野菜炒め オレンジ	ごはん クリームシチュー レタスとコーンサラダ キウイフルーツ	マーボー丼 えのきスープ 小松菜のお浸し グレープフルーツ	おにぎり 浅漬け 豚汁 さんまの塩焼き りんご	けんちんうどん 南瓜の煮物 バナナ
午後おやつ		バウムクーヘン 牛乳	甘栗・ゼリー 麦茶	ポップコーン ぶどうジュース	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		納豆野菜ごはん 豆腐のみそ汁 タラの漬け焼き ひじきの煮物 バナナ	ごはん レタススープ ささみピカタ ポテトサラダ キウイフルーツ	野菜うーめん ピーマンの肉詰め アンパンマンポテト パイナップル	秋野菜カレー 春雨サラダ りんご	ごはん 小松菜のみそ汁 千草焼き 筑前煮 梨
午後おやつ	チヂミ 牛乳	蒸しパン 牛乳	さつまいもおにぎり 麦茶	プリン クラッカー・麦茶	ホイップサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	14	15	16	17	食育の日 18	19
午前おやつ		飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		ごはん 大根のみそ汁 焼き魚(ほつけ) ビーフン野菜炒め オレンジ	ごはん クリームシチュー レタスとコーンサラダ キウイフルーツ	マーボー丼 えのきスープ 小松菜のお浸し グレープフルーツ	きのこの炊き込みご飯 ほうれん草のみそ汁 鮭の漬け焼き 里芋のそぼろ煮★ りんご	けんちんうどん 南瓜の煮物 バナナ
午後おやつ		バウムクーヘン 牛乳	甘栗・ゼリー 麦茶	ポップコーン ぶどうジュース	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	21	22	23	24	25	26
午前おやつ	お菓子・麦茶		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		納豆野菜ごはん 豆腐のみそ汁 タラの漬け焼き ひじきの煮物 バナナ	野菜うーめん ピーマンの肉詰め アンパンマンポテト パイナップル	秋野菜カレー 春雨サラダ りんご	ごはん 小松菜のみそ汁 千草焼き 筑前煮 梨	焼肉丼 具沢山みそ汁 バナナ
午後おやつ	チヂミ 牛乳		さつまいもおにぎり 麦茶	プリン クラッcker・麦茶	ホイップサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	28	29	30	ハロウィン 31		
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶		
昼食		食パン コーンスープ コロッケ キャベツとツナサラダ グレープフルーツ	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き ソーセージ野菜炒め 柿	ごはん 豆苗のみそ汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜のなめたけ和え キウイフルーツ	おばけごはん じゃが芋スープ 煮込みハンバーグ じゃことレタスサラダ りんご	
午後おやつ	新米おにぎり 麦茶	ヨーグルト ウェハース・麦茶	さつまいもポテト 牛乳	ソーセージパイ 牛乳		

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 10/18(金)の食育の日には、旬の食材「里芋」を使用した、里芋のそぼろ煮を予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	487	19.2	12.6	72.5	227	1.4
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5