

10月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
						1		2		3		4	
						玄米ご飯 揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え みそ汁 395kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ みそ汁 柿 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)			
5		6		7		8		9		10	お弁当献立	11	
		玄米ご飯 青のり入り厚焼き玉子 はすの金平 みそ汁 393kcal (3-5歳) 295kcal (1-2歳)		玄米ご飯 赤魚の洋風照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 グレープフルーツ 397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き おかか和え すまし汁 403kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キハダマグロのチーズ焼き きゅうりの白和え みそ汁 柿 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)		玄米ご飯(骨太おにぎり) 鶏肉のカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ りんご 400kcal (3-5歳) 300kcal (1-2歳)			
12		13		14		15		16		17		18	
		玄米ご飯(いなり寿司) 鶏肉とかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ハヤシライス はりはりサラダ 柿 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)		玄米ご飯 揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ かぶときゅうりのマヨ和え みそ汁 396kcal (3-5歳) 297kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ みそ汁 柿 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)			
19		20		21		22		23		24	イベント献立	25	
		玄米ご飯 青のり入り厚焼き玉子 はすの金平 みそ汁 393kcal (3-5歳) 295kcal (1-2歳)		玄米ご飯 赤魚の洋風照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 グレープフルーツ 397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き おかか和え すまし汁 403kcal (3-5歳) 302kcal (1-2歳)		玄米ご飯 キハダマグロのチーズ焼き きゅうりの白和え みそ汁 柿 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ヒーローライス) 鶏ささみのカレー風味唐揚げ しゃきしゃきマリネサラダ りんご 393kcal (3-5歳) 295kcal (1-2歳)			
26		27		28		29		30		31	ハロウィン		
		玄米ご飯(いなり寿司) 鶏肉とかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ハヤシライス はりはりサラダ 柿 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)		玄米ご飯 揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりのマヨ和え みそ汁 395kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ほうとう風煮込みうどん 白菜と竹輪の中華和え バナナ 373kcal (3-5歳) 280kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミネラルUP!ミートボールの酢豚風 しらすサラダ みそ汁 柿 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。