

10月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
				1		2		3		4		5	
				玄米ご飯 秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ オレンジ 434kcal (3-6歳) 326kcal (1-3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ごま和え かき玉汁 385kcal (3-7歳) 289kcal (1-4歳)		玄米ご飯 なすのミートスパゲティ ひじきとカニカマのサラダ かぼちゃのスープ バナナ 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボールの酢豚風 フレンチサラダ 豆腐といんげんのみそ汁 359kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)			
6		7		8		9		10		11		12	
		玄米ご飯 魚のおろし煮 はすのきんぴら 玉子みそ汁 365kcal (3-5歳) 274kcal (1-2歳)		玄米ご飯 みそうどん キャベツのツナ和え グレープフルーツ 365kcal (3-5歳) 274kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き 大根のおかか和え 白菜のすまし汁 410kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のチーズ焼き きゅうりのしろあえ なすのみそ汁 384kcal (3-5歳) 288kcal (1-2歳)		玄米ご飯 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 397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)			
13		14		15		16		17		18		19	
				玄米ご飯(人参ピラフ) さつまいものクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ ネーブル 448kcal (3-5歳) 336kcal (1-2歳)		玄米ご飯 揚げ出し高野豆腐の野菜あんかけ だいこんときゅうりのマヨ和え かき玉汁 386kcal (3-5歳) 290kcal (1-2歳)		玄米ご飯 なすのミートスパゲティ ひじきとカニカマのサラダ かぼちゃのスープ バナナ 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボールの酢豚風 フレンチサラダ 豆腐といんげんのみそ汁 359kcal (3-5歳) 269kcal (1-2歳)			
20		21		22		23		24		25		26	
		玄米ご飯 魚のおろし煮 はすのきんぴら 玉子のみそ汁 365kcal (3-5歳) 274kcal (1-2歳)		玄米ご飯(肉団子カレー) みそうどん キャベツのツナ和え グレープフルーツ 365kcal (3-5歳) 274kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き 大根のおかか和え 白菜のすまし汁 410kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のチーズ焼き きゅうりのしろあえ なすのみそ汁 384kcal (3-5歳) 288kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ヒーローライス) 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 441kcal (3-5歳) 331kcal (1-2歳)			
27		28		29		30		31					
		玄米ご飯(いなり寿司) 豆腐とかぼちゃの煮物 椀子にゆめん 442kcal (3-5歳) 332kcal (1-2歳)		玄米ご飯 秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ オレンジ 434kcal (3-6歳) 326kcal (1-3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ごま和え かき玉汁 385kcal (3-7歳) 289kcal (1-4歳)		玄米ご飯 なすのミートスパゲティ ひじきとカニカマのサラダ かぼちゃのスープ バナナ 377kcal (3-5歳) 283kcal (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。