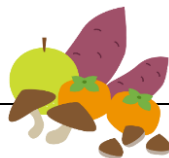
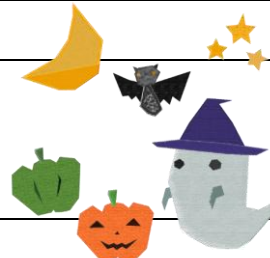


10月 こんだてひょう



			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝			牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼			ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 花野菜サラダ キャベツの味噌汁	味噌ラーメン ポテトサラダ フルーツ(梨) 	きのこ鶏の炊き込みご飯 ほうれん草の白和え 白菜のすまし汁 フルーツ(りんご)	麻婆豆腐丼 ブロッコリーとささみの和え物 チンゲン菜の中華スープ
間			牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 ちんすこう	牛乳 お菓子
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 大根のスープ フルーツ(りんご) 	ご飯 白身魚の唐揚げ 小松菜の煮びたし 茄子の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き キャベツとしらすのサラダ 玉ねぎのすまし汁	ミートソーススパゲティ ブロッコリーの胡麻和え カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 野菜炒め 春雨の中華和え わかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯 高野豆腐とひき肉の蒸し煮 根菜のみそマヨ和え 花麩のすまし汁
間	牛乳 麩のラスク	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	お茶 おかかおにぎり	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 お菓子
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝	 スポーツの日	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ご飯 赤魚の西京焼き かぼちゃサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の酢の物 麩の味噌汁	ケチャップそばろ井 れんこんのサラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	きつねうどん ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	ご飯 ブルコギ炒め 里芋の煮物 豆腐の中華スープ
間		牛乳 りんごケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 ポップコーン(あおさ)	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 チンゲン菜のナムル ごぼうの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鮭のフライ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 もやしとピーマンの胡麻酢和え 春雨の中華スープ とまとぐみさん 餃子の皮ピザ作り	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 里芋とれんこんの炒り煮 花麩のすまし汁 フルーツ(りんご)	ちゃんぽん麺 ひじきとごぼうのサラダ フルーツ(バナナ)	キーマカレー 小松菜の胡麻和え しめじのスープ
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 セサミトースト	牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
昼	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーのツナ和え カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 カレイの煮付 さつまいものサラダ 豆腐の味噌汁	混ぜ込みチャーハン 豆腐チャンプルー もやしの中華スープ フルーツ(オレンジ)	鶏南蛮うどん 大根とちくわの煮物 フルーツ(バナナ)	カレーライス 白菜サラダ フルーツ(オレンジ)	
間	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	お茶 夕焼けおにぎり	牛乳 かぼちゃクッキー	

- 完了期は刻んで提供しております。

栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、10月分の平均摂取量を示しています。

仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

	(1～2歳児)		(3～5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	494cal	464kcal	522kcal	511 kcal
タンパク質	18.2g	19.5g	20.3g	21.5g
脂質	16.9g	12.5g	16.2g	14g
カルシウム	255mg	214mg	228mg	231mg
鉄	1.5g	2.3mg	1.8g	2.2g
レチノール	177μg	189μg	189μg	189g
食塩相当量	1.8g	1.5g	2.2g	1.4g