

10月の献立

線より下は3時の献立の持たせメニューは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	     	
	きのこスパゲティ 大根サラダ ワカメスープ パインゼリー	ミックスピラフ フレンチサラダ コーンスープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 竹輪の磯部揚げ 即席漬け シフォンケーキ	サンドイッチ 大豆のスープ みかんサラダ おにぎり		
	7	8	9	10		11
	ご飯 みそ汁 ポークチャップ 千草和え ワッフル	けんちんうどん ツナサラダ みかんゼリー	中華丼 おかか和え 春雨スープ お好み焼き	ご飯 みそ汁 煮魚 南瓜サラダ ふかし芋		黒糖パン コーンクリームシチュー パインサラダ おにぎり
14	15	16	17	18		
体育の日	トマトスパゲティ もやしサラダ 豆腐入りスープ りんご寒天	きのこごはん ジャーマンポテト けんちん汁 わらびもち	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き ごまサラダ パインケーキ	レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり		
21	22	23	24	25		
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡麻和え ラスク	サンマー麺 卵入りサラダ フルーツゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 マカロニきなこ	ご飯 みそ汁 肉豆腐 甘酢和え ロールケーキ	トースト クリームシチュー りんごサラダ おにぎり		
28	29	30	31			
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 オレンジ寒天	にゅうめん ポテトサラダ お誕生日ケーキ	ハロウィン メニュー ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 春雨の酢の物 バナナケーキ			

栄養素 \ 日	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
エネルギー (kcal)	295	300	298	296	335	300	301	318	288	301
タンパク質 (g)	14.5	12.9	14.6	18.3	10.9	9.7	16	13.8	16.1	14.5
カルシウム (mg)	68	60	100	48	110	108	61	98	176	103
鉄 (mg)	2.1	1.7	2.4	1.6	10.6	3	2.1	1.5	3.3	7.2
ビタミンC (mg)	13	13	26	9	24	59	16	15	19	27

