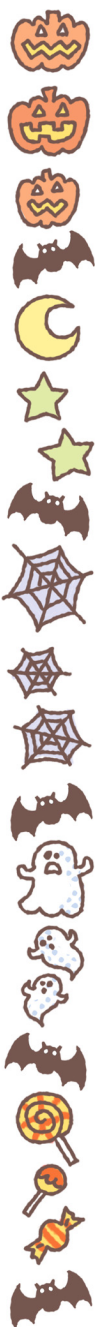


10月献立

月 火 水 木 金 土

3	4	5	6	7		
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 酢の物	煮込みうどん 白菜サラダ	中華丼 三色漬け スープ	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	黒糖パン パンプキンシチュー りんごサラダ		
サンドウィッチ	みかんゼリー	マカロニ黄粉	さつま芋蒸しパン	おにぎり		
10	11	12	13	14		
体育の日	きのこスパゲティ 大根サラダ コーンスープ	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 酢の物	食パン ミネストローネ パインサラダ		
	フルーツヨーグルト	ホットケーキ	チーズ蒸しパン	おにぎり・煮干し		
17	18	19	20	21		
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	味噌ラーメン 卵入りサラダ	さつま芋ご飯 つくねみそ汁 千草和え	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ		
フレンチトースト	ぶどう寒天	ポップコーン	蒸しパン	おにぎり		
24	25	26	27	28		
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜サラダ	にゅうめん ツナサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 甘酢漬け	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ		
お好み焼き	りんごゼリー	お誕生日ケーキ	ごま蒸しパン	おにぎり・煮干し		
31						
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ごまサラダ						
クッキー						



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	3	4	5	6	7	17	18	19	20	21
エネルギー (kcal)	294	247	288	270	301	268	266	258	277	303
タンパク質 (g)	15.6	10.7	10.2	14.2	11	11.8	11	8.1	11.3	11
カルシウム (mg)	102	70	76	62	104	98	55	60	57	117
鉄 (mg)	1.8	1.4	1	1.7	10	2	1.5	1	1.4	10.2
ビタミンC (mg)	24	21	21	11	22	10	17	19	9	33