




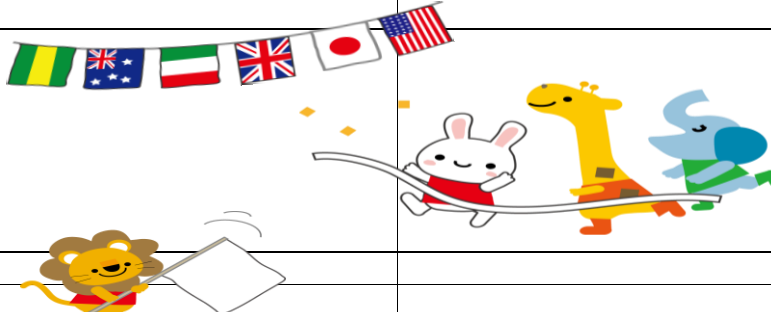


# 10月献立カレンダー



	Mon 10月1日	Tue 10月2日	Wed 10月3日	Thu 10月4日	Fri 10月5日
屋食	 10月1日	ポークカレー カリフラワーおなか和え フルーツ	ささみフライ&野菜コロッケ 筍の金平 マカロニサラダ	わかめうどん ごぼうと豚肉の和風煮 フルーツ 	あじ柚子風味焼き ペンネのソテー風 菜の花のおなか和え
栄養価		kcal 119	kcal 158	kcal 168	kcal 77
屋食	 10月8日	ミートローフ たけのこの煮物 いんげんの胡麻よごし	秋鮭塩焼き 春雨と豚肉の炒め煮 かぼちゃサラダ	おさかなと野菜のステーキ~和風あん~ うの花 味付菜の花	ニシン照り煮 山芋のそぼろ煮 わかめの酢の物
栄養価		kcal 103	kcal 108	kcal 87	kcal 104
屋食	 10月15日	カツのみぞれ煮風 麻婆茄子 菜の花のピーナッツ和え	テリチキ丼 ごぼうサラダ フルーツ	赤魚西京焼き 切昆布大豆煮 お花ひたし	サケチーズ衣焼き 野菜の卵和え キャベツのごま和え
栄養価		kcal 122	kcal 123	kcal 120	kcal 96
屋食	 10月22日	くずし豆腐と豚肉の煮物 さんま南蛮漬け 味付菜の花	チキンカレー インゲンの錦糸和え ヨーグルト	ケチャップライス デミ五目豆腐ハンバーグ 若布と卵のおなか和え	茹豚と野菜の甘酢あん 海鮮焼売 チンゲン菜のカニカマ和え
栄養価		kcal 118	kcal 105	kcal 104	kcal 141
屋食	10月29日 No School	10月30日 さわら西京焼き きんぴらごぼう 春雨中華サラダ	10月31日 カレーピラフ たまごコロッケ カリフラワーサラダ かぼちゃプリンタルト		
栄養価		kcal 107	kcal 174		

※Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約135Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

※都合により、献立を変更する場合があります。