

10月  こんだてひょう

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝	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	豚丼 チンゲン菜の胡麻和え もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 大根とちくわの煮物 えのきの中華スープ	鶏南蛮うどん ポテトサラダ フルーツ(梨)	ご飯 豆腐とひじきのつくね ほうれん草のソテー キャベツの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の中華和え 花麩のすまし汁
間	牛乳 大学芋	牛乳 お菓子	お茶 きつねおにぎり	牛乳 じゃこのトースト	牛乳 お菓子
7日(月)		8日(火)		9日(水)	
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	ご飯 タンドリーチキン 小松菜の煮びたし わかめの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ハヤシライス キャベツとじゃこのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白身魚の唐揚げ もやしとピーマンの胡麻酢和え 大根の中華スープ	ふりかけおにぎり ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 麩の味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ ほうれん草のスープ フルーツ(バナナ)
間	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 みかんゼリー	お茶 おかかおにぎり
14日(月)		15日(火)		16日(水)	
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ツナピラフ さつまいものサラダ 玉ねぎのスープ アメリカンドッグ	ご飯 豚肉とごぼうのしぐれ煮 じゃがコーン 豆腐のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し 茄子の味噌汁 フルーツ(りんご)	ちゃんぽん麺 切干大根の酢の物 フルーツ(バナナ)
間		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 フルーチェ	お茶 鮭のおにぎり
21日(月)		22日(火)		23日(水)	
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 かぼちゃサラダ キャベツのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 カレーの煮付 ほうれん草の白和え 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 小松菜のおかか和え わかめの中華スープ	醤油ラーメン 豆腐チャンプルー フルーツ(りんご)	きのこ鶏の炊き込みご飯 ブロッコリーとささみの和え物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(オレンジ)
間	お茶 ツナとわかめのおにぎり	牛乳 ポテトフライ(あおさ)	牛乳 ドーナツ	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 バナナケーキ
28日(月)		29日(火)		30日(水)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	
昼	ご飯 ミートローフ れんこんのサラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の胡麻みそ焼き 高野の煮物 白菜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え 麩の味噌汁	カレーライス 豆腐サラダ フルーツ(バナナ)	
間	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子	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
508cal	485kcal	543kcal	576 kcal
18.4g	18g	20.8g	23g
18g	13g	18.2g	16.6g
261mg	210mg	237mg	258mg

エネルギー
たんぱく質
脂質
カルシウム