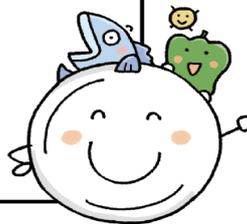




献立表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前おやつ	旬の食材 鮭 きのこ 里芋 さつま芋 ぶどう		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	「さつま芋」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・ねっとり系：安納芋、ペにはるか など ・しっとり系：シルクスイート など ・ホクホク系：紅あずま、なると金時 など		焼きそば	ごはん	納豆ごはん	わかめ温麺
			豆腐スープ	大根のみそ汁	ほうれん草のみそ汁	豚肉の漬け焼き
午後おやつ			ナムル	チキンカツ	さばの塩焼き	キャベツのごま和え
			パイナップル	青菜のかにかま和え	れんこん金平	オレンジ
			フルーチェ	スイートパンプキン	メロンパン風トースト	お菓子
			クラッカー・麦茶	牛乳	牛乳	牛乳
	十五夜 6	7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	お月見チキンカレー	豚肉と野菜のうどん	ごはん	ごはん	ごはん	豚丼
	キャベツスープ	五目厚焼き玉子	オクラのみそ汁	卵スープ	じゃが芋のみそ汁	えのきのみそ汁
午後おやつ	ブロッコリーサラダ	もも	鶏のさっぱり煮	ハンバーグ	タラの竜田揚げ	白菜の煮浸し
	梨		キャベツのツナ和え	ポテトサラダ	納豆野菜和え	バナナ
			アメリカンドッグ	クラッシュゼリーポンチ	いちごジャムサンド	お菓子
			牛乳	せんべい・牛乳	牛乳	牛乳
	13	14	15	16	17	18
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	スポーツの日		ごはん	納豆ごはん	食パン	野菜みそラーメン
			小松菜のすまし汁	仙台風芋煮	茄子のみそ汁	クリームシチュー
午後おやつ			鶏肉のチャンチャン焼き	豚肉のおかか炒め	南瓜コロケ	オレンジ
			さつま芋の黄金煮	三色和え	レタスサラダ	
		りんご	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	
		フルーツヨーグルト	ベーコンチヂミ	さつま芋入りココアケーキ	野菜ふりかけおにぎり	お菓子
		カルシウムせんべい・麦茶	牛乳	牛乳	麦茶	牛乳
	19	20	21	22	23	24
		食育の日			誕生会	25
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん	豚肉と野菜のうどん	ごはん	ごはん	ごはん	豚の生姜焼き丼
	さつま汁※	五目厚焼き玉子	オクラのみそ汁	卵スープ	じゃが芋のみそ汁	えのきのみそ汁
午後おやつ	豚肉のバター醤油焼き	もも	鶏のさっぱり煮	ハンバーグ	タラの竜田揚げ	白菜の煮浸し
	ブロッコリーと竹輪和え		キャベツのツナ和え	ポテトサラダ	納豆野菜和え	バナナ
		りんご	オレンジ	バナナ	パイナップル	
		フルーツヨーグルト	アメリカンドッグ	クラッシュゼリーポンチ	メープルサンド	お菓子
		カルシウムせんべい・麦茶	牛乳	せんべい・牛乳	牛乳	牛乳
	26	27	28	29	30	31
		食育の日			ハロウィン	
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	
昼食	焼きそば	ごはん	ごはん	納豆ごはん	食パン	
	豆腐スープ	小松菜のすまし汁	仙台風芋煮	茄子のみそ汁	クリームシチュー	
午後おやつ	ナムル	鶏肉のチャンチャン焼き	鮭の塩焼き	豚肉のおかか炒め	南瓜コロケ	
	柿	さつま芋の黄金煮	三色和え	ずき昆布の煮物	レタスサラダ	
		りんご	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	
		フルーツヨーグルト	ベーコンチヂミ	ココアホットケーキ	パンプキンパイ	
		カルシウムせんべい・麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 20日 食育の日は、旬のさつま芋を使用した「さつま汁」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	481	17.6	11.7	69.4	212	1.6