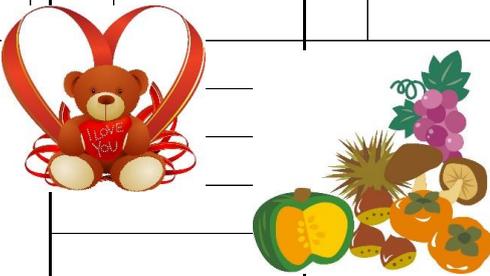
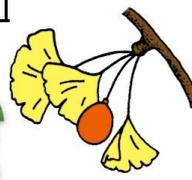


日	月	火	水	木	金	土
				1 十五夜	2	3
				炊き込みごはん 肉団子きんぴら いも煮風汁 お月見団子	上海焼きそば じゃがいもの肉巻き お酢のスープ フルーツヨーグルト	
4	5	6	7	8	9 芋ほり ゆり組リクエスト	10
	木の葉丼 ささみシソ揚げ ごま和え キノコ汁 くだもの	半日保育	秋の遠足 	汁かけご飯 海老パン 甘酢わかめ卵焼き かぼちゃティラミス	そうめん 唐揚げ フルーツサラダ アイス	
11	12	13	14	15 お誕生日会	16	17
	ごはん 八宝菜 鯖チーズ焼き 揚げワタンスープ 揚げない大学芋	さくらごはん 揚げ鶏のみぞれ煮 巣ごもり卵 切り干し大根みそ汁	中華おこわ お魚青のりフライ 春雨サラダ わかめスープ	チーズ巻きパン バターチキンカレー カリカリサラダ 大根ポトフスープ オレンジババロア	和風きのこスパゲティ 根菜ツナサラダ かぼちゃスープ 鈴カステラ	
18	19	20 リサ先生リクエスト	21	22	23	24
	三色丼 サツマイモ天ぷら 白菜のとろみ汁 ヨーグルト	塩パン 鶏の唐揚げ パリパリサラダ ミネストローネスープ プリン	サツマイモごはん 筑前煮 レンコンチーズ焼き 豆腐団子汁	ごはん なめたけ おでん 焼き魚 ヤクルト	台湾ラーメン 味付け卵 高野豆腐の唐揚げ フルーツ杏仁	
25	26	27 焼き芋会	28	29 えみ先生リクエスト	30	31
	オムライス 鶏ハムサラダ ミートボールシチュー くだもの	焼き芋 さつま豚汁 浅漬 牛乳 	ごはん 豚肉八幡巻き 春雨野菜炒め あすか汁	ハヤシライス ポテトサラダ 野菜コンソメスープ チョコアイス	豆乳カレーうどん しゃぶしゃぶサラダ パンプキンプリン ハロウィンクッキー	

運動会で、みんなの明るい笑顔と頑張り、素晴らしかったです。10月に入ります。いよいよ子供たちの植えたサツマイモの収穫です。献立にも沢山入れました。楽しみですね!! 10月1日は十五夜です。収穫に感謝してお芋など丸いものを食べます。白玉粉とお豆腐を同量で作ると時間が経っても、柔らかいお団子になります。



9 10 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	547.60	kcal
たんぱく質	18.64	g
脂 質	15.36	g
鉄 分	2.74	mg
ビタミンA	190.08	mg
ビタミンB1	0.33	mg
ビタミンB2	0.34	mg
ビタミンC	16.10	mg
食物繊維	3.83	g
食塩相当量	1.86	g

3歳未満児は70%の値です