

日	月	火	水	木	金	土
				1	スूपスパゲッティ パリパリサラダ コロコロウィンナー おからドーナツ	2
3	4	5	6	7	8	9
	なるとたつぷりチャーハン 豆腐メンチカツ ざくざくきゃべつ お酢のスープ くだもの	コロッケパン マカロニグラタン グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳	キノコの炊き込みご飯 丸くないたこ焼き 大根さつぱり煮 お味噌汁	ごはん 鯖の野菜あんかけ わかめ豆腐 ニラたまスープ ヤクルト	けんちんうどん レンコンはさみ揚げ キャベツのおかか和え クリームあんみつ	
10	11	12	13	14	15	16
	ライスコロッケ 巣ごもりエッグ シルバーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	塩ウールパン カルボナーラサラダ 大根肉団子スープ 牛乳	サツマイモごはん 揚げ出し豆腐の キノコそぼろあんかけ ツボ漬けキュウリ おふのおつゆ	秋の遠足 	お誕生日会 ソース焼きそば たこさんウィンナー 浅漬け 豚汁 みんな大好き動物クッキー	
17	18	19	20	21	22	23
	中華カレー じゃがいもフライ チョレギサラダ 手作りグミ	お芋畑パン 餃子の皮ラザニア ブロッコリーと卵のサラダ コーンスープ	ごはん ひき肉コーン ひじきがんもどき きんぴらごぼう みぞれ汁	手巻きずし おでん ごま和え 揚げない大学芋	台湾ラーメン アボガドワンタン コロコロサラダ 台湾カステラ	
24	25	26	27	28	29	30
	ごはん 高野豆腐の卵とじ あじフライ 吉野汁 鬼まん	キャロットパインパン ヨーグルトクリーム チキンナゲット コーンポテトサラダ パプリカスープ	焼き芋 さつま汁 浅漬け 牛乳	わかめごはん キャベツ酢鶏 ごぼうサラダ お味噌汁	あんかけ焼きそば カリフラワーのフリッター 中華コーンスープ かぼちゃプリン	

秋色が、目に映える季節になってきました。
みんなが植えてくれたサツマイモの収穫です。
楽しみですね♪
10月は、サツマイモの献立が多くなります。
旬の食べ物を食べて、心も体も元気でいたい
ですね♡



10 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	528.31	kcal
たんぱく質	21.79	g
脂 質	17.78	g
鉄 分	2.35	mg
ビタミンA	187.48	mg
ビタミンB1	0.29	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	17.77	mg
食物繊維	3.99	g
食塩相当量	1.92	g

3歳未満児は70%の値です