## 10月 献立予定表

| カー  | 日              | 曜日   | 主食           | 献立名                    | おやつ                 | 栄養価(以上児)     |           | 栄養価(未満児)     |           |
|---|----------------|------|--------------|------------------------|---------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 2 木     工業     力力が高数かの 大陸を持つびる物     中界     本かポーラの株の日     大地が展開 20 と     スーペーーの外の日     財務 日本のの日     財務 日本のの日     大力が成立の場合     エネルギーラの株の日     大力が成立した   | 1              | 水    | ロールパン        |                        | • • •               |              |           |              | 食塩相当量1.4g |
| 2 ★ 「   |                |      |              |                        |                     | _            |           |              |           |
| 3 金     ごち 参り項 日子が大のの対する。   | 2              | 木    | 二即           |                        | • • •               |              |           |              |           |
| 3   |                |      | ~ 송등         |                        |                     | _            | _         |              |           |
| 4 土     ご覧     今の東ラけ・キャイツの締和名<br>まの出来したからの影響計<br>まの出来したからの影響計<br>まの出来したからの影響計<br>まのまましたからの影響計<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引<br>を引   | 3              | 金    | <u>∟</u> ⋈   |                        |                     |              |           |              |           |
| 4   1   |                |      | 一領           |                        |                     | _            |           |              |           |
| 6 月     製物の部別会とも小しの事業組分表<br>実践と英国の経験計<br>・ クララン・ファー・(45)ロールン<br>・ 大型・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・イルン・コー・ファー・ファー・ファー・ファー・イルン・コー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ   | 4              | 土    | C 1/1X       |                        | 1.75                |              |           |              |           |
| 7   |                |      | ご飯           |                        |                     | _            | _         |              | 食塩相当量1.1g |
| 7 火     「無限のすき後を見載」さまキャラグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | 6              | 月    |              |                        | イチゴジャムクッキー(もも)ロールパン |              |           | たんぱく質15.4g   |           |
| 大   |                | .1.  | ご飯           |                        | <b>4</b> 乳          | _            | _         |              | 食塩相当量1.0g |
| 8 水     煮 が     20 クラーズに対か マカロニサラダ したおまった。 したはご覧のとのは、食食機能量」のではどうできた。 したがど気である。 したはご覧のとのできたけ、 このはご覧ののできたけ、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは   | /              | 火    |              |                        | バナナドーナッツ            |              |           |              |           |
| 10  |                | -le  | 食パン          | 魚のチーズピカタ マカロニサラダ       |                     | _            |           | エネルギー414kcal | 食塩相当量1.5g |
| 10 金  | 8              | 水    |              | じゃが芋ス一プ                | ひじきおにぎり             | たんぱく質26.2g   | 脂質13.0g   | たんぱく質20.9g   | 脂質10.4g   |
|   |                | +    | ご飯           | 根菜と豚肉の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え | 牛乳                  | エネルギー551kcal | 食塩相当量1.0g | エネルギー439kcal | 食塩相当量0.7g |
| 10 並  | Э              | 小    |              | 豆腐と玉ねぎのすまし汁            | さつま芋の茶巾             | たんぱく質19.5g   | 脂質17.3g   | たんぱく質15.5g   | 脂質13.9g   |
| 11 上 「版   | 10             | ۵    | ご飯           | 豚肉と野菜のごま炒め 南瓜サラダ       | 牛乳                  | エネルギー539kcal | 食塩相当量1.3g | エネルギー410kcal | 食塩相当量0.9g |
| 11  | 10             | चंट  |              | ほうれん草とえのきの味噌汁          | ツナパン                | たんぱく質20.1g   | 脂質24.0g   | たんぱく質15.1g   | 脂質17.9g   |
| 13 月   スポーツの日   | 11             | +    | ご飯           | 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の胡麻和え     | 牛乳                  | エネルギー385kcal | 食塩相当量1.3g | エネルギー304kcal | 食塩相当量1.0g |
| 14   火   ご飯   豚肉といどきの煮物 ちくわのご詰炒め   作乳   | 11             | ㅗ    |              | キャベツと南瓜の味噌汁            | マドレーヌ(未)バナナ         | たんぱく質17.8g   | 脂質13.9g   | たんぱく質14.0g   | 脂質10.9g   |
| 15   水 ロールバン   元成   | 13             | 月    |              | スポーツの日                 |                     |              |           |              |           |
| 15 水 ロール・   | 1./            | ıl,  | ご飯           | 豚肉とひじきの煮物 ちくわのごま炒め     | 牛乳                  | エネルギー548kcal | 食塩相当量1.6g | エネルギー435kcal | 食塩相当量1.2g |
| 15   水  | 14             | ^    |              | 切干大根と青梗菜の味噌汁           | バナナパイ               | たんぱく質21.8g   | 脂質12.9g   | たんぱく質17.1g   | 脂質10.3g   |
| カットのハーブ   カットのハーブ   カットのハーブ   カットのハーブ   カットのハーブ   カットのハーブ   カットのトラ   カットのトラ   カットのトラ   カットの上の   カットの   カットの | 15             | ъk   | ロールパン        | 豆腐の松風焼き マカロニのトマト煮      | 牛乳                  | エネルギー707kcal | 食塩相当量2.0g | エネルギー553kcal | 食塩相当量1.6g |
| 16   木  |                | ۸,۱۷ |              |                        | ツナマヨおにぎり            |              | 脂質27.8g   | たんぱく質26.1g   | 脂質21.7g   |
| 加木と人参の体理が   | 16             | 木    | ご飯           |                        | • • •               |              |           |              | 食塩相当量1.3g |
| 17   宝  | · ·            | *1*  |              |                        |                     |              |           |              |           |
| 18 土  | 17             | 金    | わかめご飯        |                        | 1.15                |              |           |              | 食塩相当量1.3g |
| 20 月   ご飯   |                | _    |              | たけのこと白菜のすまし汁           | ロールパン(ココアクリームあり)    | たんぱく質24.9g   | 脂質18.9g   | たんぱく質19.8g   | 脂質15.2g   |
| 20 月     大根となめこの味噌汁     ココアバナケーキ     たんぱく質28.5g     脂質12.8g     たんぱく質21.1g     脂質9.7g       21 火     ご飯     マカロニグラタン 切干大根とツナの和え物     牛乳     エネルギー634kcal     食塩相当量1.9g     エネルギー507kcal     食塩相当量1.9g     エネルギー538kcal     食塩相当量2.2g     上んぱく質22.6g     脂質19.0g       22 水     食がン     蛙の香草揚げ 野菜炒め     牛乳     エネルギー680kcal     食塩相当量2.2g     上たんぱく質29.5g     施質20.1g       23 木     ご飯     千草卵焼き ボテトサラダ     牛乳     エネルギー535kcal     食塩相当量1.2g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上た/はく質29.5g     脂質20.1g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上た/はく質21.5g     上た/はく質13.9g     脂質11.2g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上た/はく質13.9g     脂質11.2g     エネルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上た/はく質13.9g     脂質11.2g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     食塩相当量0.1g     上水ルギー421kcal     土水ルギー421kcal     土水ルギー421kcal     土水ルギー421kcal     土  | 18             | ±    |              |                        |                     |              |           |              |           |
| 大根となのこの味噌汁  | 20             | 月    | ご飯           |                        | • • •               |              |           |              | 食塩相当量0.9g |
| 21 火     豆腐と連根の味噌汁     フレンチトースト     たんぱく質28.3g     脂質23.7g     たんぱく質22.6g     脂質19.0g       22 水     食パン     鮭の香草揚げ 野菜炒め<br>クリームシチュー     牛乳     エネルギー680kcal<br>たんぱく質37.1g     食塩相当量2.2g     エネルギー538kcal<br>たんぱく質29.5g     たんぱく質29.5g     脂質20.1g       23 木     ご飯     千草卵焼き ボテトサラダ<br>キャペツとねぎの味噌汁     中乳     エネルギー535kcal<br>たんぱく質18.1g     脂質14.6g     エネルギー421kcal<br>たんぱく質13.9g     脂質11.2g       24 金     ご飯     生揚げのそぼろ煮 三色ナムル<br>油揚げとえのきの味噌汁     キ乳     エネルギー629kcal<br>大んぱく質24.0g     脂質27.0g     たんぱく質19.1g     脂質21.3g       25 土     ご飯     さわらの胡麻焼き わかめサラダ<br>小松菜と玉おぎの味噌汁     中乳     エネルギー630kcal<br>大んぱく質20.5g     食塩相当量1.5g     エネルギー368kcal<br>たんぱく質19.1g     脂質10.0g       27 月     ご飯     さわらの胡麻焼き わかめサラダ<br>小松菜と玉おぎの味噌汁     中乳     エネルギー630kcal<br>ウンドケージュ(たりまりまりまりまり<br>・塩相当量1.2g     エネルギー368kcal<br>たんぱく質16.3g     食塩相当量0.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.0g     エネルギー49kcal<br>食塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>2m     エネルギー49kcal<br>食塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>2m     たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ホールバン<br>下のはく質20.5g     脂質19.0g     エネルギー49kcal<br>食塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度塩相当品     エネルギー48kcal     食塩相当量1.<br>度塩相当量1.<br>度   |                | ٠,   |              |                        |                     |              |           |              |           |
| 22   水 食パン 食の香草揚げ 野菜炒め  | 21             | 火    | ご飯           |                        |                     |              |           |              | 食塩相当量1.5g |
| 22   水  |                | - 1  |              |                        |                     |              |           |              |           |
| 23 木   ご飯   | 22             | 水    | 食パン          |                        | 1 10                |              |           |              | 食塩相当量1.7g |
| 23 小     キャベツとねぎの味噌汁     さつま芋ヨーグルトケーキ     たんぱく質18.1g     脂質14.6g     たんぱく質13.9g     脂質11.2g       24 金     ご飯     生揚げのそぼろ煮 三色ナムル<br>油揚げとえのきの味噌汁     牛乳     エネルギー629kcal<br>ポンデケージョ(もも) 塩度布おにぎり     食塩相当量1.5g     エネルギー493kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー493kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー368kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー368kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー368kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー368kcal     食塩相当量1.1g     エネルギー368kcal     食塩相当量0.9g     たんぱく質16.3g     脂質10.9g       27 月     一口     鶏肉のパセリ焼き 連根のきんぴら<br>南瓜と白菜の味噌汁     牛乳     エネルギー630kcal     食塩相当量1.6g     エネルギー496kcal     食塩相当量1.6g     上んぱく質24.0g     脂質19.5g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g     たんぱく質24.0g     脂質15.0g     上んぱく質24.0g     脂質15.0g     たんぱく質24.0g     脂質15.0g     上んぱく質24.0g     脂質15.0g   | $\blacksquare$ |      | `AF          |                        |                     |              |           |              |           |
| 24 金     ご飯     生揚げのそぼろ煮 三色ナムル<br>油揚げとえのきの味噌汁     牛乳     エネルギー629kcal<br>たんぱく質24.0g     食塩相当量1.5g<br>脂質27.0g     エネルギー493kcal<br>たんぱく質19.1g     食塩相当量1.3g       25 土     ご飯     さわらの胡麻焼き わかめサラダ<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁     牛乳     エネルギー463kcal<br>たんぱく質20.5g     食塩相当量1.1g<br>脂質13.8g     エネルギー368kcal<br>たんぱく質16.3g     食塩相当量0.<br>たんぱく質16.3g     脂質10.9g       27 月     ご飯     鶏肉のパセリ焼き 蓮根のきんぴら<br>南瓜と白菜の味噌汁     牛乳     エネルギー630kcal<br>たんぱく質31.2g     食塩相当量1.6g     エネルギー496kcal<br>たんぱく質24.0g     食塩相当量1.<br>をんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火     ご飯     麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳     エネルギー573kcal<br>たんぱく質26.4g     食塩相当量1.0g<br>脂質19.0g     エネルギー449kcal<br>たんぱく質20.9g     食塩相当量0.<br>たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン<br>下ののケチャップ煮 さつま芋のレモン煮<br>マカロニスープ     牛乳     エネルギー606kcal<br>たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g<br>脂質19.2g     エネルギー482kcal<br>たんぱく質21.1g     食塩相当量1.<br>たんぱく質21.1g     エネルギー440kcal<br>食塩相当量1.<br>を出出当量1.<br>をポフレークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>たんぱく質21.8g     エネルギー440kcal<br>食塩相当量1.<br>たんぱく質17.3g     塩割1.7g       31 余     ご飯     ハロウィンカレー プロッコリーのミモザサラダ     牛乳     エネルギー622kcal     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal     食塩相当量1.  | 23             | 木    | 二丁           |                        | 1.15                |              |           |              |           |
| 24 金     油揚げとえのきの味噌汁     ボンデケージョ(もも) 塩昆布おにぎり     たんぱく質24.0g     脂質27.0g     たんぱく質19.1g     脂質21.3g       25 土     ご飯     さわらの胡麻焼き わかめサラダ<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁     牛乳<br>「ぽたぽた焼き(もも)パナナ たんぱく質20.5g     お質13.8g     たんぱく質16.3g     脂質10.9g       27 月     ご飯     鶏肉のパセリ焼き 蓮根のきんびら<br>南瓜と白菜の味噌汁     牛乳<br>一口ピザ たんぱく質31.2g     店質24.7g     脂質24.7g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火     ご飯     麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳<br>野菜もち     エネルギー573kcal<br>たんぱく質26.4g     食塩相当量1.0g     エネルギー449kcal<br>たんぱく質20.9g     食塩相当量0.<br>食塩相当量0.<br>たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン<br>下肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮<br>マカロニスープ     牛乳<br>塩チーズおにぎり     エネルギー606kcal<br>たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g     エネルギー482kcal     食塩相当量1.<br>たんぱく質21.1g     脂質15.4g       30 木     ご飯<br>豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え<br>豆腐としめじの味噌汁     エネルマークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>たんぱく質21.8g     塩塩相当量1.6g     エネルギー440kcal     食塩相当量1.7g       31 全     ご飯<br>ハロウィンカレー     パロウィンカレー     オロッコリーのミモザサラダ     牛乳     エネルギー622kcal     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal     食塩相当量1.   | $\vdash$       |      | <b>-</b> °&⊏ |                        |                     |              | _         |              |           |
| 25 土     ご飯     さわらの胡麻焼き わかめサラダ<br>小松菜と玉ねぎの味噌汁     牛乳<br>ほたぼた焼き(もも)パナナ<br>たんぱく質20.5g     エネルギー463kcal<br>たんぱく質20.5g     食塩相当量1.1g<br>脂質13.8g     エネルギー368kcal<br>たんぱく質16.3g     食塩相当量0.9g       27 月     ご飯<br>鶏肉のパセリ焼き 蓮根のきんぴら<br>南瓜と白菜の味噌汁     牛乳<br>ーロピザ<br>トーロピザ<br>・たんぱく質31.2g     エネルギー630kcal<br>たんぱく質31.2g     食塩相当量1.6g<br>脂質24.7g     エネルギー496kcal<br>たんぱく質24.0g     食塩相当量1.<br>たんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火     ご飯<br>麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳<br>野菜もち<br>・たんぱく質26.4g     エネルギー573kcal<br>たんぱく質26.4g     食塩相当量1.0g<br>脂質19.0g     たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン<br>下内のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮<br>マカロニスープ     牛乳<br>塩チーズおにぎり<br>生チーズおにぎり<br>たんぱく質26.5g     エネルギー606kcal<br>たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g<br>脂質19.2g     たんぱく質21.1g<br>たんぱく質21.1g     脂質15.4g       30 木     ご飯<br>豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え<br>豆腐としめじの味噌汁     エネルエークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>エネルギー40kcal<br>食塩相当量1.3g     エネルギー440kcal<br>食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal<br>食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal<br>食塩相当量1.3g   | 24             | 金    | ∟踧           |                        |                     |              |           |              |           |
| 27 月     小松菜と玉ねぎの味噌汁     ぼたぼた焼き(もも)バナナ たんぱく質20.5g     脂質13.8g     たんぱく質16.3g     脂質10.9g       27 月     ご飯 鶏肉のパセリ焼き 蓮根のきんぴら 南瓜と白菜の味噌汁     牛乳 エネルギー630kcal たんぱく質31.2g     食塩相当量1.6g     エネルギー496kcal 食塩相当量1.0g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火 ご飯 麻婆豆腐 納豆和え 青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳 エネルギー573kcal たんぱく質26.4g     脂質19.0g     エネルギー449kcal 食塩相当量0.g     たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水 ロールパン 豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 マカロニスープ     牛乳 エネルギー606kcal たんぱく質26.5g     脂質19.2g     たんぱく質21.1g     脂質15.4g       30 木 ご飯 豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え 豆腐としめじの味噌汁     エネルギー555kcal 豆腐としめじの味噌汁     エネルギー555kcal 食塩相当量1.3g     食塩相当量1.3g     エネルギー440kcal 食塩相当量1.7g     たんぱく質17.3g     脂質11.7g       31 余 ご飯 ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ     牛乳 エネルギー622kcal 食塩相当量1.3g     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g   |                |      | 一个合后         |                        |                     |              |           |              |           |
| 27 月     ご飯     鶏肉のパセリ焼き 蓮根のきんびら<br>南瓜と白菜の味噌汁     牛乳     エネルギー630kcal<br>たんぱく質31.2g     食塩相当量1.6g<br>脂質24.7g     エネルギー496kcal<br>たんぱく質24.0g     食塩相当量1.<br>たんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火     ご飯     麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳     エネルギー573kcal<br>たんぱく質26.4g     食塩相当量1.0g<br>脂質19.0g     エネルギー449kcal<br>たんぱく質20.9g     食塩相当量0.<br>たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン     豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮<br>マカロニスープ     牛乳     エネルギー606kcal<br>たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g<br>脂質19.2g     エネルギー482kcal<br>たんぱく質21.1g     食塩相当量1.<br>脂質15.4g       30 木     ご飯     豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え<br>豆腐としめじの味噌汁     エネルエークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>たんぱく質21.8g     食塩相当量1.3g     エネルギー440kcal<br>たんぱく質17.3g     食塩相当量1.7g     たんぱく質17.3g     脂質11.7g       31 全     ご飯     ハロウィンカレー プロッコリーのミモザサラダ     牛乳     エネルギー622kcal     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal     食塩相当量1.  | 25             | 土    | □即           |                        |                     |              |           |              |           |
| 27 月     南瓜と白菜の味噌汁     一口ピザ     たんぱく質31.2g     脂質24.7g     たんぱく質24.0g     脂質19.5g       28 火     ご飯 麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳     エネルギー573kcal<br>たんぱく質26.4g     食塩相当量1.0g     エネルギー449kcal<br>たんぱく質20.9g     食塩相当量0.<br>たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン     豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮<br>マカロニスープ     牛乳     エネルギー606kcal<br>たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g<br>脂質19.2g     エネルギー482kcal<br>たんぱく質21.1g     食塩相当量1.<br>脂質15.4g       30 木     ご飯     豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え<br>豆腐としめじの味噌汁     キ乳     エネルギー555kcal<br>玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸しい)<br>たんぱく質21.8g     食塩相当量1.3g     エネルギー440kcal<br>たんぱく質17.3g     食塩相当量1.7g       31 余     ご飯     ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ     牛乳     エネルギー622kcal     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal     食塩相当量1.  |                |      | 产品           |                        |                     |              |           |              |           |
| 28 火     ご飯 麻婆豆腐 納豆和え<br>青梗菜と茄子のすまし汁     牛乳 野菜もち たんぱく質26.4g 脂質19.0g たんぱく質20.9g 脂質15.0g たんぱく質20.9g 脂質15.0g 塩油当量1.5g 脂質19.2g     エネルギー449kcal たんぱく質20.9g 脂質15.0g 脂質15.0g 脂質15.0g       29 水     ロールパン 豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 マカロニスープ 紫肉のたチャップ煮 さつま芋のレモン煮 塩チーズおにぎり たんぱく質26.5g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g 脂質14.6g たんぱく質21.1g 脂質11.7g 脂質11.7g 脂質11.7g 脂質11.7g 脂質11.7g 鬼状ルギー440kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g  | 27             | 月    | こ数           |                        |                     |              |           |              |           |
| 28 火     青梗菜と茄子のすまし汁     野菜もち     たんぱく質26.4g     脂質19.0g     たんぱく質20.9g     脂質15.0g       29 水     ロールパン     豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 マカロニスープ     牛乳     エネルギー606kcal たんぱく質26.5g     食塩相当量1.5g     エネルギー482kcal 食塩相当量1.5g     たんぱく質21.1g     脂質19.2g     たんぱく質21.1g     脂質15.4g       30 木     ご飯     豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え豆腐としめじの味噌汁     キ乳     エネルギー555kcal を増出したんぱく質21.8g     脂質14.6g     エネルギー440kcal たんぱく質17.3g     脂質11.7g       31 全     ご飯     ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ     牛乳     エネルギー622kcal     食塩相当量1.3g     エネルギー488kcal     食塩相当量1.   |                |      | ご飯           |                        |                     |              |           |              |           |
| 29 水     ロールパン     豚肉のケチャップ煮 さつま芋のレモン煮 女カロニスープ     牛乳 エネルギー606kcal たんぱく質26.5g 脂質19.2g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質19.2g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 脂質15.4g 鬼塩相当量1.6g 脂質14.6g エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.3g  | 28             | 火    | _ ^ ^        |                        |                     |              |           |              |           |
| 29 水 マカロニスープ 鮭チーズおにぎり たんぱく質26.5g 脂質19.2g たんぱく質21.1g 脂質15.4g   30 木 ご飯 豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え<br>豆腐としめじの味噌汁 牛乳 エネルギー555kcal<br>宝米フレークスナック(ももオレンジ蒸し/ン 食塩相当量1.6g エネルギー440kcal<br>たんぱく質17.3g 脂質11.7g   31 余 ご飯 ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 エネルギー622kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.   |                | 1.   | ロールパン        |                        |                     |              |           |              | 食塩相当量1.2g |
| 30   大   ご飯   豚肉と大根の煮物 白菜とツナの胡麻和え   牛乳   エネルギー555kcal   食塩相当量1.6g   エネルギー440kcal   食塩相当量1.<br>豆腐としめじの味噌汁   玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸しパン   たんぱく質21.8g   脂質14.6g   たんぱく質17.3g   脂質11.7g   エネルギー622kcal   食塩相当量1.3g   エネルギー488kcal   食塩相当量1.  | 29             | 水    |              |                        |                     |              |           |              |           |
| 30 小 豆腐としめじの味噌汁 玄米フレークスナック(ももオレンジ蒸レパン) たんぱく質21.8g 脂質14.6g たんぱく質17.3g 脂質11.7g   31 会 ご飯 ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 エネルギー622kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.  | 2.             |      | ご飯           |                        |                     |              |           |              | 食塩相当量1.3g |
| 31 全 ご飯 ハロウィンカレー ブロッコリーのミモザサラダ 牛乳 エネルギー622kcal 食塩相当量1.3g エネルギー488kcal 食塩相当量1.   | 30             | 不    | - 200        |                        | • • •               |              |           |              |           |
|   |                |      | ご飯           |                        |                     |              |           |              | 食塩相当量1.0g |
| ■   | 31             | 金    | - 200        | バナナ                    | きな粉ラスク(もも)ロールパン     |              | 脂質23.2g   | たんぱく質18.6g   | 脂質18.1g   |

## お米がおいしい季節

お米がおいしい季節となりました。『米』は『八十八』という文字から作られたと言います。 お米ができるまでに88回の手間がかかるということを意味しています。 時間と手間をかけて育てられたお米です。 これからも大切に味わって食べたいですね。



