

# 10月

# リトルキッズ献立カレンダー 前半



実朝保育園

	月	火	水	木	金	土	日
							10月1日
おやつ	<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p>						休園日
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
おやつ	<p>牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天</p>	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	<p>牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり</p>	<p>牛乳 ほうれん草の蒸しパン</p>	<p>牛乳 粉豆腐のコーン千切り</p>	<p>牛乳 パインの米粉ケーキ</p>	休園日
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.1/4.4/19.6/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.3/20.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.4/7.6/19.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	
おやつ	<p>スポーツの日</p>	<p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<p>牛乳 ごまあんまん風</p>	<p>牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/5.2/4.8/21.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 198/7.1/6.4/30.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/5.1/6.5/17.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/10.8/9.0/17.3/0.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。