



実相保育園

|        | 月  | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   | 日  |
|--------|--|---|--|---|--|---|--|
| おひるごはん | <p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね~</p> <p>タイハイ(株)<br/>応援サポーター<br/>林家たい平師匠</p> |   |  |   |  |   | 10月1日  |
|        |  |   |  |   |  |   | 休園日  |
| 栄養価    |  |   |  |   |  |   |  |
|        | 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  |
| おひるごはん | <p>ご飯<br/>カラスカレイのねぎ塩だれ<br/>さつま芋と豚肉の甘辛がらみ<br/>みそ汁<br/>フルーツ(りんご)</p> | <p>ご飯<br/>れんこん鶏つくね<br/>マカロニサラダ<br/>みそ汁</p>        | <p>ご飯<br/>豚肉ともやしのさっぱり炒め<br/>トマトとキュウのしらすサラダ<br/>みそ汁</p>   | <p>ご飯<br/>●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道)<br/>●いももち風(北海道)<br/>すまし汁<br/>フルーツ(オレンジ)</p> | <p>納豆ごはん<br/>豚肉のオニオンソース<br/>小松菜のツナ和え<br/>みそ汁</p>   | <p>鉄分強化! ふりかけご飯<br/>白糸タラのムニエル<br/>鶏肉と白菜のみど煮<br/>すまし汁<br/>ヨーグルト</p>    | 休園日  |
|        | 栄養価  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>307/9.7/8.7/50.4/0.6 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>306/10.3/8.1/49.0/0.8       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/11.5/6.2/38.7/0.8                      | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>271/11.4/5.4/47.7/0.7 | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>284/13.9/8.9/38.7/0.8                    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>317/15.0/9.9/43.5/0.7 |
|        | 10月9日  | 10月10日  | 10月11日   | 10月12日  | 10月13日   | 10月14日  | 10月15日   |
| おひるごはん | <p>スポーツの日</p>  | <p>豚丼<br/>千ゲン菜のひじき煮<br/>みそ汁</p>                   | <p>ご飯<br/>鮭のコロコロ甘辛揚げ<br/>コールスローサラダ<br/>みそ汁<br/>ヨーグルト</p> | <p>ハヤシライス<br/>白菜ときゅうりのサラダ<br/>スープ<br/>フルーツ(りんご)</p>                     | <p>ご飯<br/>鶏肉のもやし炒め<br/>さつま芋のとうとう煮<br/>すまし汁</p>     | <p>鉄分強化! ふりかけご飯<br/>助宗タラの生姜煮<br/>茹で豚と大根のきゅうりサラダ<br/>みそ汁<br/>ヨーグルト</p> | 休園日  |
|        | 栄養価  |   | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/10.5/6.2/40.5/0.7       | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>306/13.0/9.5/45.7/0.7                      | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>271/9.9/6.4/45.7/1.3  | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>319/11.3/7.6/52.5/0.7                    | kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>255/13.7/4.6/40.8/0.8 |

\*都合により、献立を変更する場合がございます。