

10月リトルキッズ献立カレンダー 後半



実習保育園

	月	火	水 10月15日	木 10月16日	金 10月17日	土 10月18日	日 10月19日
みるこはん			 あったかソーメン かぼちゃとごぼうのごま金平 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐のささみ野菜あんかけ 白菜と人参のマヨ醤油和え みそ汁	 ご飯 白糸タラの磯風味焼き 大根と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め じゃが芋と油揚げのみそ煮 すまし汁	休園日
栄養価			Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/7.0/39.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/13.4/8.0/38.7/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/10.4/4.7/40.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.2/9.2/45.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
みるこはん	 ご飯 豚肉のおかか炒め 豆腐とほうれん草のツナ煮 みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイと野菜の炒め物 さつまいもと人参のころもヨサラダ 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 切干大根のツナ炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 助宗タラの醤油漬け焼き 野菜のどぼろあん みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 キャベツとパプリカのごまマヨ和え みそ汁	 ご飯 鶏肉のみそ焼き にんじゃが煮 すまし汁	休園日
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.1/9.7/40.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/9.7/10.5/52.1/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/11.2/9.1/38.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/13.1/6.9/42.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/11.8/10.6/40.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.3/8.6/42.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	ハッピーハロウィン！ たのしそうですね～ タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠	
みるこはん	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め さつまいものひじきサラダ みそ汁	 ご飯 鮭の衣焼き 春雨ソテー 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	 あったかソーメン かぼちゃとごぼうのごま金平 フルーツ(バナナ)	 ご飯 豆腐のささみ野菜あんかけ 白菜と人参のマヨ醤油和え みそ汁	 ご飯 白糸タラの磯風味焼き 大根と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/9.6/8.5/45.9/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/14.5/8.6/44.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/11.3/7.0/39.3/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/13.4/8.0/38.7/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/10.4/4.7/40.9/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。