



リトルキッズ献立カレンダー 前半



実習保育園

	月	火	水 10月1日	木 10月2日	金 10月3日	土 10月4日	日 10月5日
おひるごはん			 ごはん 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのこのとろみ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁	 ごはん れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁	 鉄分強化！ふりかけごはん 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁 ヨーグルト	休園日
栄養価			Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/9.7/3.1/50.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/14.4/12.0/44.4/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/9.7/8.0/45.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.5/8.8/41.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
おひるごはん	 お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	 豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁	 ごはん 白系タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト	 ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ フルーツ(バナナ)	 ごはん 鶏肉とさつま芋のい塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの塩生薑あん 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	休園日
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.2/8.3/41.3/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/9.7/7.4/39.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/16.9/9.1/50.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.8/6.9/46.6/1.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/11.4/8.6/51.7/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.5/8.2/39.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	10月13日	10月14日					
おひるごはん	休園日	 ごはん 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁	 風にたなびくススキと 丸い月が綺麗ですね～。		 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.2/8.5/39.8/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。