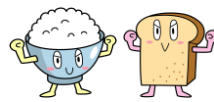




10月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	木	卵ボーロ 麦茶	パン ポークチャップ ポテトサラダ 野菜スープ(キャベツ) なし	おさかなごはん 牛乳
2	金	せんべい 麦茶	ご飯 鮭と切干大根のあんかけ 小松菜のごま酢和え(ツナ) みそ汁(なす・玉ねぎ) パナナ	蒸しパン・小豆 牛乳
3	土	ビスケット 麦茶	カレーうどん ブロッコリーとツナのサラダ りんご	バウムクーヘン 牛乳
5	月	ウエハース 麦茶	きのこクリームライス にんじんのじゃこあえ かぎ玉汁(小松菜) キウイフルーツ	おにぎり(昆布) 牛乳
6	火	ミニパン 麦茶	ご飯 かじきとさつま芋の中華煮 きゅうりの昆布あえ すまし汁(はくさい・えのき) オレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳
7	水	クッキー 麦茶	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 焼きかぼちゃ みそ汁(だいこん・わかめ) なし	マカロニきな粉, 乳
8	木	ドリンクヨーグルト	パン 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ 豆乳スープ(白菜・えのき) りんご	チャーハン(しらす・ひじき) 牛乳
9	金	チーズ 麦茶	わかめ御飯 レパールの胡麻ソースからめ ブロッコリー 押し麦のスープ(鶏・はくさい) パナナ	蒸しパン(にんじん) 牛乳
10	土	小魚チップス 麦茶	野菜そぼろ丼(納豆) 豆腐すまし汁(わかめ) りんご	クリームパン 牛乳
12	月	せんべい 麦茶	ピラフ(チキンコンソメ) 肉じゃが・カレー味(豚肉) 豆乳汁(チンゲン菜) パナナ	ホットケーキ 牛乳
13	火	ビスケット 麦茶	ご飯 さんまの煮つけ 蒸し野菜のサラダ みそ汁(豆腐・だいこん) りんご	キャロットゼリー 牛乳
14	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかりあえ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ぶどう	お好み焼き 牛乳
15	木	ドリンクヨーグルト	パン さけのポテトクリーム焼き 人参のさっぱり煮(ごま) わかめスープ キウイフルーツ	おにぎり(じゃこごま) 牛乳
16	金	クッキー 麦茶	ご飯 マーボーなす キャベツとチンゲン菜のサラダ 豆腐みそ汁(なめこ) オレンジ	スイートポテト 牛乳
17	土	ウエハース 麦茶	あんかけうどん(ささみ) 厚焼き卵 パナナ	マドレーヌ 牛乳
19	月	チーズ 麦茶	ピビンバ 蒸しかぼちゃ すまし汁(だいこん・たまねぎ) オレンジ	蒸しパン(バナナ) 牛乳
20	火	ミニパン 麦茶	ご飯 かじきのきのこがけ ベイクド里芋 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 柿	トースト(コーンチーズ) 牛乳
21	水	小魚チップス 麦茶	ご飯 ナゲット(おから) ひじきの煮物(にんじん) みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ) りんご	蒸し芋 牛乳
22	木	ビスケット 麦茶	パン スペイン風オムレツ ブロッコリーと人参のおかか和え コーンスープ パナナ	油揚げと野菜の混ぜご飯 牛乳
23	金	せんべい 麦茶	菜飯(小松菜) ししゃものごま焼き 磯辺さつまいも(焼き) 豆乳コーン鍋(はくさい) ぶどう	豆乳フルーツかんでん 牛乳
24	土	卵ボーロ 麦茶	焼きそば 中華スープ(にら卵) りんご	あんぱん 牛乳
26	月	クッキー 麦茶	大根と桜海老の炊き込み御飯 豚肉のすき焼き風煮物 はるさめサラダ(豆腐) キウイフルーツ	フライドポテト 牛乳
27	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) かぼちゃ(蒸し) 豆腐スープ(わかめ) オレンジ	ホットドッグ 牛乳
28	水	チーズ 麦茶	ご飯 さばと玉ねぎのみそ煮 れんこんのきんぴら 豆腐みそ汁(わかめ) りんご	ドーナツ・おから 牛乳
29	木	ウエハース 麦茶	パン ポークビーンズ 切干大根のサラダ(しらす干し) かぼちゃのスープ ぶどう	ひじきごはん 牛乳
30	金	ミニパン 麦茶	ドライカレーライス トッピング・さつまいも キャベツとほうれん草の塩ごま和え 柿	かぼちゃかん(あずき) 牛乳
31	土	小魚チップス 麦茶	豚肉の甘みそ丼 五目汁(里芋・大根) キウイフルーツ	ジャムパン 牛乳

魚を食べて健康生活

★魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・IPA(イコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。

★手軽にとれるさば缶などの缶詰も上手に利用しましょう。

さば缶カレー(さば水煮缶、玉葱、人参、えのき、油、カレールウ)



※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
529Kcal	18.1g
脂質	食塩相当量
16.9g	1.6g

