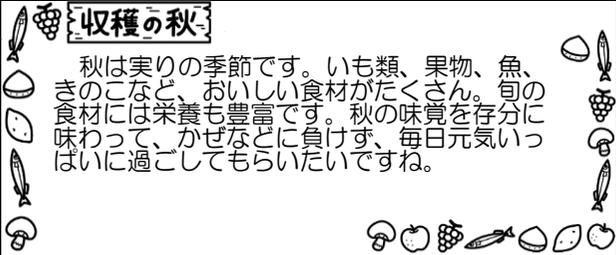


2024年10月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳 ビスコ	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 クラッカー	4 牛乳 せんべい	5 牛乳 せんべい
屋食	 <p>ごはんがおいしい季節です</p>	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 青のりこぶき芋 果物	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉の西京漬け焼き 三色ごま和え 果物	ビビンバ丼 きのことスープ ポリポリきゅうり 果物	ごはん 芋の子汁 ホッケの塩焼き ブロッコリーサラダ 果物	五目そうめん ほうれん草のおひたし 果物
午後		牛乳 サンドイッチ	牛乳 ひじきおにぎり	バナナヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 サブレ
午前	7 牛乳 せんべい	8 牛乳 ウエハース	9 牛乳 せんべい	10 牛乳 ビスケット	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 せんべい
屋食	ごはん なすのみそ汁 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	ナポリタン 卵スープ 小松菜とツナの和え物 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 キャベツしゅうまい ブロッコリーのおかか和え 果物	カレーライス わかめスープ コールスローサラダ 果物	鶏うどん 小松菜と人参の和え物 果物
午後	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 クラッカー
午前	14 スポーツの日	15 牛乳 リッツ	16 牛乳 せんべい	17 牛乳 サブレ	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 せんべい
屋食		ごはん 白菜のみそ汁 鯖の揚げ漬け風 ポテトサラダ 果物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん シチュー 肉団子 小松菜とコーンの和え物 果物	ごはん わかめのみそ汁 やみつきちキン キャベツのゆかり和え 果物	きつねうどん 青菜のおひたし 果物
午後		牛乳 ビスケットパン	牛乳 ごましおおにぎり	ぶどうゼリー せんべい	牛乳 カレーピラフ	牛乳 ビスケット
午前	21 牛乳 せんべい	22 牛乳 ビスケット	23 牛乳 せんべい	24 牛乳 クラッカー	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 せんべい
屋食	ごはん さつま汁 さんまのみぞれ煮 ポパイサラダ 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏焼肉 もやしののり和え 果物	カレー風味のトマトライス チンゲン菜スープ 春雨サラダ 果物	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の重ねパン粉焼き キャベツの中華風 果物	ごはん 豚汁 鯖のトマト煮込み サラスパサラダ 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 スティックパイ	牛乳 おかかおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳 リッツ
午前	28 牛乳 せんべい	29 牛乳 ウエハース	30 牛乳 せんべい	31 牛乳 ビスコ	 <p>収穫の秋</p> <p>秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。</p>	
屋食	ごはん 麺スープ 鶏の塩焼き ナムル野菜 果物	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが キャベツのおかか和え 果物	野菜ラーメン ほうれん草のおひたし ゆで卵 果物	お楽しみ献立 		
午後	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ホイップサンド	牛乳 じゃこごまおにぎり			

© 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、459kcal、たんぱく質 17.7g、脂質 14.8g、カルシウム 227mg、鉄 1.8mg、塩分 1.3g