



月	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日	土 10月5日	日 10月6日	
<p>おひるごはん</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち(北海道) すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>カレーうどん みかんヨーグルト</p>		
栄養価	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.2/5.5/48.3/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.8/10.0/48.2/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.6/9.2/38.0/0.9	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/9.7/10.6/43.8/3.0		
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	
<p>おひるごはん</p>	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)</p>	<p>豚丼 千ゲン菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>ハマシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 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</p>	<p>ビビンバ丼 バナナ</p>	
栄養価	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/18.7/11.1/49.7/0.5	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/6.7/44.9/1.3	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/11.4/8.6/51.6/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/13.9/6.7/34.1/0.7	
	10月14日	<p>スポーツの日</p> <p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p>					
栄養価							

\*都合により、献立を変更する場合がございます。