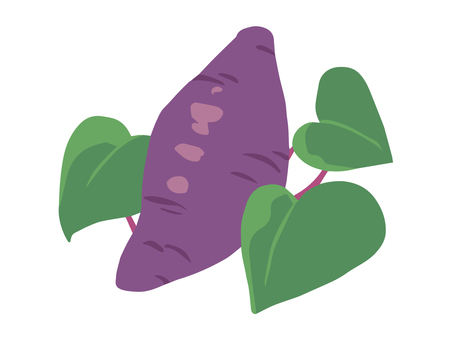




|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | １（火） | ２（水） | ３（木） | **４（金）** |
| 昼食 |  | ごはん  魚のインド風唐揚げ  マカロニサラダ  小松菜のお浸し  ビーンズスープ　バナナ | ごはん  すき焼き風煮  白菜のごま酢和え　プチトマト  なめこ汁  キウイ | 食パン  白身魚のキャロット焼き  ちりめんサラダ　ゆかり和え  しいたけとえのきの野菜スープ  バナナ | ごはん  豚肉とピーマンの炒め物  ほうれん草とコーンのツナ和え  プチトマト  キャベツのチキンスープ　オレンジ |
| 午後 |  | 牛乳　キャラメルコーン | 牛乳　サラダ薄焼き | 牛乳　ココナッツサブレ | 牛乳　星たべよ |
| エネルギー |  | ６０５Kcal | ４７８Kcal | ４８５Kcal | ４８３Kcal |
| 日 | **７（月）** | **８（火）** | **９（水）** | **１０（木）** | **１１（金）** |
| 昼食 | ごはん  豚肉の生姜焼き  小松菜とひじきのサラダ  プチトマト  若布の味噌汁　キウイ | ごはん  魚のアングレース  グリーンサラダ  カラフルピーマン炒め  トマトスープ　バナナ | ごはん  豆腐ハンバーグ  甘酢和え　ブロッコリー煮浸し  アスパラと玉ねぎの味噌汁  りんご | ごはん  鯖と野菜の甘酢あんかけ  かぼちゃの甘煮  いんげんとキャベツのごま和え  若布スープ　バナナ | ごはん  ささ身のクラッカー揚げ  ほうれん草サラダ  プチトマト  　ベーコンチャウダー　キウイ |
| 午後 | 牛乳　あんぱんまんせんべい | 牛乳　ビスコ | 牛乳　かっぱえびせん | 牛乳ミレービスケット | 牛乳　おっとっと |
| エネルギー | ５３４Ｋｃａｌ | ５３７Ｋｃａｌ | ５５３Kcal | ５３５Kcal | ６２８Kcal |
| 日 | **1４（月）** | **１５（火）** | **１６（水）** | **１７（木）** | **１８（金）** |
| 昼食 |  | ごはん  鮭の照り焼き  ひじきサラダ  プチトマト  具だくさん汁　バナナ | ごはん  肉団子のコーン蒸し  れんこんのきんぴら  なます風サラダ  豆腐の味噌汁　りんご | ごはん  鯖のトマトチーズ焼き  大根の酢の物  さつま芋のサラダ  えのき入り豚肉スープ　バナナ | 運動会 |
| 午後 |  | 牛乳　雪の宿 | 牛乳　アスパラガスビスケット | 牛乳　ぱりんこ | ジュース　ミニドーナツ |
| エネルギー | Kcal | ４８４Kcal | ５５９Kcal | ６８１Kcal | ９７Kcal |
| 日 | **２１（月）** | **２２（火）** | **２３（水）** | **２４（木）** | **２５（金）** |
| 昼食 | ごはん  鶏肉の味噌炒め  キャベツサラダ  プチトマト  ブロッコリースープ　オレンジ | ロールパン  魚のピカタ  ボイルかぼちゃ  塩昆布和え  ミネストローネ風スープ　バナナ | ごはん  豚肉ときのこのソテー  切干大根のナムル  プチトマト  コロコロスープ　キウイ | ごはん  魚のかば焼き風  ハムサラダ  ブロッコリーのツナ和え  細切りスープ　バナナ | スパゲティナポリタン  りんごサラダ  しいたけと青菜のスープ  オレンジ |
| 午後 | 牛乳　おにぎりせんべい | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　エントリー | 牛乳　つぶつぶベジタブル | スタミン　ビスケット |
| エネルギー | ５６３Kcal | ５９９Kcal | ４９１Kcal | ５２９Kcal | ４２６Kcal |
| 日 | ２８（月） | ２９（火） | ３０（水） | **３１（木）** |  |
| 昼食 | ごはん  プルコギ炒め  キャベツの中国風サラダ  白菜としめじの豆乳スープ  プチトマト　キウイ | ごはん  ちくわの炒り煮  キャベツとハムのサラダ  ブロッコリーのじゃこ和え  野菜入りわかめスープ　バナナ | ごはん  チリコンカン  きゅうりの酢の物  しいたけのマヨネーズ焼き  キャベツスープ　りんご | もみじごはん  魚のムニエル  ひじきのマヨネーズサラダ  アスパラのごま和え  かぼちゃのスープ　バナナ |  |
| 午後 | 牛乳　こつぶっこ | 牛乳　ぽたぽた焼き | 牛乳　とんがりコーン | カルピスウォーター　ミルク蒸しパン |  |
| エネルギー | ５１６Kcal | ４８９Kcal | ５１６Kcal | ４６６Kcal |  |

１０月の予定献立表

児童発達支援センター伊予くじら





スポーツの日