



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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