４９１





|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | ２（月） | ３（火） | ４（水） | ５（木） | **６（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 | ごはん魚のピカタ小松菜のみぞれ和え塩昆布和え　豆腐と若布のすまし汁バナナ | ごはん豚肉ときのこのソテーかぼちゃサラダ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 | ごはん豆腐団子のケチャップ煮コーンともやしの酢の物プチトマトしめじの野菜スープ　オレンジ |
| 午後 | 牛乳　あんぱんまんせんべい | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　エントリー | 牛乳　つぶつぶベジタブル | 牛乳　まがりせんべい |
| エネルギー | 　　　　　　　　５５６Kcal  | ５６６Kcal | ５１２Kcal | ５２９Kcal　 | ４７７Kcal |
| 日 | **９（月）** | **１０（火）** | **１１（水）** | **１２（木）** | **１３（金）** |
| 昼食 |  | ごはん魚のインド風唐揚げマカロニサラダキャベツソテー若布スープ　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 | ごはん白身魚のキャロット焼きちりめんサラダトマト南蛮和えきのこの野菜スープ　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　じゃがりこサラダ | 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 |  | ５６４Kcal | ４７８Kcal | 　　　　　 　５０５ｋcal | ４８3Kcal |
| 日 | **１６（月）** | **１７（火）** | **１８（水）** | **１９（木）** | **２０（金）** |
| 昼食 | ごはんチリコンカンきゅうりの酢の物小松菜のお浸しキャベツスープ　りんご | ごはん鮭の照り焼きひじきサラダプチトマト　具たくさん汁　バナナ | ごはん肉団子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 | ごはん鯖のトマトソース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　とんがりコーン | 牛乳　雪の宿 | 牛乳　アスパラガスビスケット | 牛乳　ミニドーナツ | アンパンマンジュース |
| エネルギー | 　　　　　　　 　５１０Kcal | 　４８４Kcal | ５５９Kcal | Kcal | ４３Kcal |
| 日 | **２３（月）** | **２４（火）** | **２５（水）** | **２６（木）** | **２７（金）** |
| 昼食 | ごはん豚肉の生姜焼きれんこんのごまネーズ和えボイルかぼちゃ　　　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　プチトマト和風ポトフ　バナナ | ごはん豆腐ハンバーグゆかり和え　ブロッコリー煮浸しアスパラガスと玉ねぎの味噌汁　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豆腐の味噌汁　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　ビーンズスープ　キウイ |
| 午後 | 牛乳　ぽたぽた焼き | 牛乳　ビスコ | 牛乳　キャラメルコーン | 牛乳　ミレービスケット | 牛乳　おっとっと |
| エネルギー | Kcal | ５６２Kcal | ５６０Kcal | ５７２Kcal | ５４６Kcal |
| 日 | ３０（月） | ３１（火） |  |  |  |
| 昼食 | ごはんプルコギ炒めキャベツの中国風サラダプチトマト　白菜としめじの豆乳スープ　梨 | 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ガス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　クッキー |  |  |  |
| エネルギー | ５１６Kcal | ６５６Kcal |  |  |  |

児童発達支援センター伊予くじら

1０月の予定献立表









スポーツの日