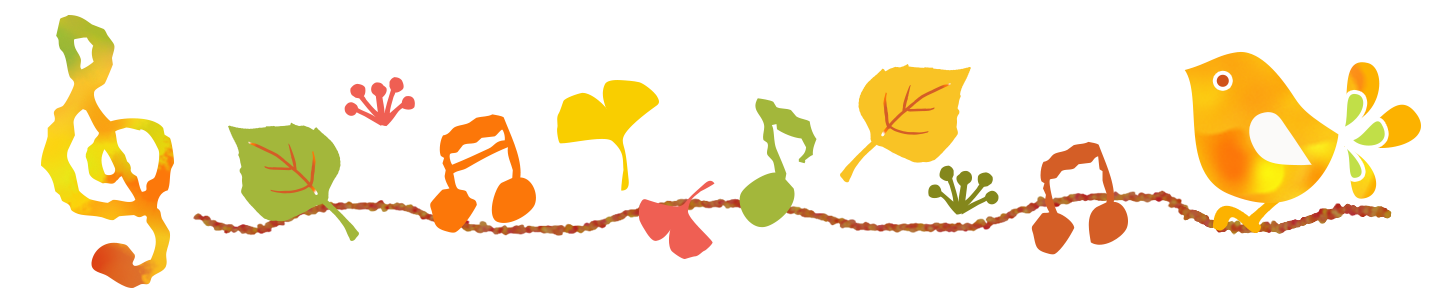
４９１

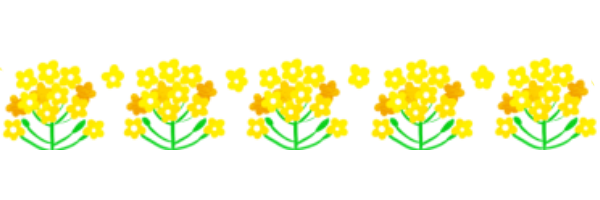
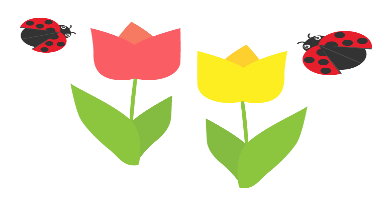




|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | ２（月） | ３（火） | ４（水） | ５（木） | **６（金）** |
| 昼食 | ごはん  鶏肉の味噌炒め  キャベツサラダ  プチトマト　ブロッコリースープ  オレンジ | ごはん  魚のピカタ  小松菜のみぞれ和え  塩昆布和え　豆腐と若布のすまし汁  バナナ | ごはん  豚肉ときのこのソテー  かぼちゃサラダ  プチトマト  コロコロスープ　キウイ | ごはん  魚のかば焼き風  ハムサラダ  ブロッコリーのツナ和え  細切りスープ　バナナ | ごはん  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