



10月の予定献立表



児童発達支援センター伊予くじら

日	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
昼食	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 れんこんのごまネーズ和え きゅうりの酢物 なら卵スープ キウイ	ごはん 魚のアングレース グリーンサラダ ブチマト 和風ポトフ パナナ	栗ごはん 鶏肉の竜田揚げ うずら卵煮 たこさんウインナー ポイルブロッコリー りんご	ごはん 鯖と野菜の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 塩こんぶ和え 豆腐の味噌汁 バナナ	ごはん ブルコギ炒め キャベツの中国風サラダ ブチマト 白菜としめじの豆乳スープ 梨
午後	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ビスコ	スタミナ キャラメルコーン	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 こつぶっこ
エネルギー	565Kcal	562Kcal	551Kcal	581Kcal	516Kcal
日	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
昼食	スポーツの日	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 パナナ	ごはん ポパイレバー はくさいのごま酢和え ブチマト ミネストローネ オレンジ	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 しいたけとえのきの野菜スープ パインアップル	ごはん ささみのクラッカー揚げ ほうれん草サラダ ビーンズスープ オレンジ
午後		牛乳 じゃがりこサラダ	牛乳 チョイス	牛乳 カールうすあじ	牛乳 おととと
エネルギー		564Kcal	567Kcal	510Kcal	535Kcal
日	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
昼食	ごはん ポークチャップ キャベツサラダ ブロッコリースープ パインアップル	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草の卵とじ ブチマト 豆腐とわかめのすまし汁 パナナ	ごはん 豚肉ときのこのソテー キャベツフレンチ ピーマンと人参のツナ和え ココロスープ オレンジ	ごはん 魚のかば焼き風 ハムサラダ しいたけのマヨネーズ焼き 細切りスープ パナナ	ごはん 豆腐団子のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ブチマト しめじの野菜スープ キウイ
午後	牛乳 源氏パイ	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 エントリー薄焼き	牛乳 サッポロポテト	牛乳 まがりせんべい
エネルギー	549Kcal	525Kcal	521Kcal	539Kcal	480Kcal
日	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
昼食	ごはん 八宝菜 拌三絲 トマトスープ りんご	ごはん 鮭の照り焼き カラフルピーマン炒め ちくわの炒り煮 ブチマト 具だくさん汁 パナナ	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 キャベツスープ りんご	運動会	ごはん 千草焼き ほうれん草とコーンのツナ和え ブチマト 鶏肉と若布のスープ 梨
午後	牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 とんがりコーン	牛乳 ギンビスビスケット		飲むヨーグルト
エネルギー	550Kcal	528Kcal	528Kcal		67Kcal
日	31(月)お楽しみ会				
昼食	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 キウイ				
午後	牛乳 クッキー				
エネルギー	643Kcal				