

10月の予定

月	火	水	木	金	土
<div data-bbox="145 279 268 414" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="403 263 694 438" data-label="Text"> <p>10月の栄養価平均                      熱量 530kcal                      たんぱく質 19.8g                      脂質 19.0g</p> </div>					
				1	2
				令和4年度 願書受付・面接 ・ごはん ・糸こんにやくのうま煮(豚肉・人参・しめじ・チンゲン菜・糸こんにやく・ごま油・生姜・砂糖・酒・塩・しょうゆ・すりごま) ・小松菜とひじきの和え物(小松菜・人参・コーン・ひじき・砂糖・酢・しょうゆ・ごま・ごま油) ・みそ汁(うすあげ・かぼちゃ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・なすとベーコンのトマトス・バゲティ(ス・バゲティ・玉ねぎ・なす・トマト・ベーコン・にんにく・ケチャップ・塩・オリーブ油) ・キャベツと人参のツナ和え(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油)
4	5	6	7	8	9
			0~2歳運動会予行		
・ごはん ・トンカツ(豚肉・パン粉・小麦粉・卵(一部に乳を含む)とんかつソース) ・キャベツと油揚げのごまドレッシング和え(キャベツ・人参・うすあげ・ごまドレッシング) ・みそ汁(鮭・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・ごはん ・筑前煮(鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにやく・ちくわ・砂糖・みりん・しょうゆ) ・海藻サラダ(きゅうり・人参・ひじき・わかめ・ツナ・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・みそ汁(うすあげ・キャベツ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・バターパン ・タンドリーポテトチキン(鶏肉・じゃがいも・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・しょうゆ・塩こしょう) ・チンゲン菜のスープ(玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン・ベーコン・ブイヨン・うすくちしょうゆ・塩こしょう) ・柿 ・牛乳	・栗ご飯(米・栗・塩・みりん・酒) ・さばの塩焼き(さば・塩) ・ひじき煮(鶏肉・人参・ひじき・ちくわ・うすあげ・味・パック・砂糖・しょうゆ) ・豚汁(豚肉・大根・人参・青ねぎ・こんにやく・木綿豆腐・混合だし・みそ)	・ごはん ・すき焼き風煮(牛肉・人参・白菜・白ねぎ・えのき・糸こんにやく・焼き豆腐・砂糖・みりん・しょうゆ) ・チンゲン菜の海苔和え(チンゲン菜・もやし・人参・もみのり・しょうゆ・砂糖) ・みそ汁(玉ねぎ・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・わかめうどん(うどん・わかめ・青ねぎ・かまぼこ・天かす・パック・みりん・うすくちしょうゆ) ・ツナサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・玉ねぎ・ツナ・マヨネーズ)
11	12	13	14	15	16
			キダーカウニング		
・ごはん ・ポークビーンズ(豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・大豆・マッシュルーム・油・ケチャップ・砂糖・塩こしょう) ・ほうれん草とハムのマヨネーズ和え(ほうれん草・ローズハム・コーン・マヨネーズ) ・みそ汁(鮭・しめじ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・ごはん ・白身魚のかわり揚げ(メルルーサ・片栗粉・玉ねぎ・砂糖・酢・しょうゆ・油) ・千切りイリチー(豚肉・人参・切り干し大根・こんにやく・かまぼこ・生姜・味・パック・砂糖・みりん・しょうゆ・塩) ・みそ汁(うすあげ・チンゲン菜・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・ツナサンド(バターロールパン・玉ねぎ・きゅうり・レモン・ツナ・マヨネーズ) ・ミネストローネ(玉ねぎ・人参・ベーコン・ウインナー・マカロニ・にんにく・トマト・ケチャップ・ブイヨン・しょうゆ・塩こしょう) ・フルーツヨーグルト和え(みかん・バナナ・黄桃・りんご・バナナ・ヨーグルト)	・クリームス・バゲティ(ス・バゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ベーコン・牛乳・シチューール) ・キャベツとコーンのマヨサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン・砂糖・酢・油・マヨネーズ・塩こしょう) ・ぶどうゼリー	・ごはん ・鶏肉とじゃがいもの南蛮煮(鶏肉・人参・ごぼう・じゃがいも・こんにやく・グリーンピース・砂糖・みりん・しょうゆ・白みそ) ・ひじきとツナのサラダ(キャベツ・人参・ひじき・ツナ・コーン・しょうゆ・ごまドレッシング) ・すまし汁(鮭・わかめ・みつば・味・パック・うすくちしょうゆ・みりん)	<h1>0~2歳 運動会</h1>
18	19	20	21	22	23
			お誕生会		
・ごはん ・鮭の野菜味噌焼き(鮭・椎茸・人参・白ねぎ・白みそ・すりごま・酒・しょうゆ) ・酢の物(きゅうり・ちくわ・わかめ・ちりめんじゃこ・砂糖・酢・しょうゆ) ・すまし汁(ほうれん草・えのき・みつば・味・パック・うすくちしょうゆ・みりん)	・ごはん ・肉豆腐(牛肉・玉ねぎ・人参・白ねぎ・糸こんにやく・木綿豆腐・味・パック・砂糖・みりん・しょうゆ) ・小松菜とこのこの和風サラダ(小松菜・しめじ・人参・ツナ・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・みそ汁(わかめ・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・ミンチカツサンド(バターロールパン・合挽肉・パン粉・玉ねぎ(一部に乳を含む)・キャベツ・とんかつソース) ・さつまいもとベーコンのサラダ(さつまいも・きゅうり・ベーコン・マヨネーズ) ・豆腐スープ(鶏肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・干し椎茸・豆腐・ブイヨン・うすくちしょうゆ・塩こしょう)	・ごはん ・中華風ロースチキン(鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうゆ・酒・砂糖・すりごま・ごま油) ・春雨マヨサラダ(きゅうり・春雨・ローズハム・コーン・マヨネーズ) ・みそ汁(うすあげ・チンゲン菜・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・秋野菜のカレーライス(米・牛肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・かぼちゃ・エリンギ・グリーンピース・カレールー) ・りんごのサラダ(キャベツ・人参・りんご・レーズン・砂糖・酢・油) ・飲むヨーグルト	・キャベツとツナのスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・キャベツ・ツナ・にんにく・しょうゆ・オリーブ油) ・オニオンスープ(玉ねぎ・人参・ウインナー・ブイヨン・しょうゆ)
25	26	27	28	29	30
・ごはん ・牛肉のちゃんちゃん焼き(牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・白ねぎ・砂糖・酒・みりん・みそ) ・小松菜と切り干し大根のごま和え(小松菜・人参・切り干し大根・すりごま・砂糖・しょうゆ) ・すまし汁(卵・豆腐・みつば・味・パック・うすくちしょうゆ・みりん)					
			ミートサンド		
・ピピンバ(米・豚肉・人参・もやし・ほうれん草・コーン・にんにく・生姜・砂糖・みりん・しょうゆ・みそ・豆板醤・塩・ごま) ・チンゲン菜とツナのごま酢和え(チンゲン菜・わかめ・ツナ・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ) ・白菜と春雨の中華スープ(白菜・青ねぎ・春雨・ウインナー・生姜・鶏がら・しょうゆ・白ごま)	・ごはん ・牛肉のちゃんちゃん焼き(牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・白ねぎ・砂糖・酒・みりん・みそ) ・小松菜と切り干し大根のごま和え(小松菜・人参・切り干し大根・すりごま・砂糖・しょうゆ) ・すまし汁(卵・豆腐・みつば・味・パック・うすくちしょうゆ・みりん)	・ミートサンド(バターロールパン・合挽肉・玉ねぎ・人参・鶏がら・ケチャップ) ・マカロニサラダ(きゅうり・人参・ローズハム・マカロニ・マヨネーズ) ・コンソメスープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ウインナー・ブイヨン・塩) ・りんごヨーグルト	・ごはん ・鶏肉のレモン和え(鶏肉・片栗粉・レモン・砂糖・しょうゆ) ・ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー・じゃがいも・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ) ・みそ汁(うすあげ・玉ねぎ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・ごはん ・白身魚の紅葉焼き(メルルーサ・人参・マヨネーズ・粉チーズ・パセリ・塩こしょう) ・キャベツのごまサラダ(キャベツ・人参・もやし・すりごま・砂糖・酢・油・しょうゆ) ・みそ汁(大根・玉ねぎ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	・カレーうどん(うどん・牛肉・玉ねぎ・青ねぎ・うすあげ・味・パック・うすくちしょうゆ・カレールー) ・ほうれん草の磯辺和え(ほうれん草・しめじ・もみのり・砂糖・しょうゆ)