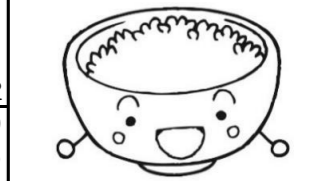


Main table containing 14 columns of menu items (献立名) and ingredients (材料名) with their respective quantities (g) and nutritional values (栄養価) for each day from 10/1 to 10/16.

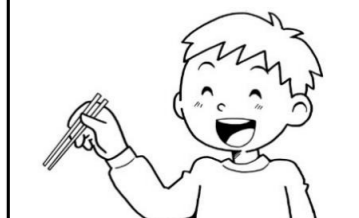
新米

の季節です!

10月になり秋も深まりました。お米が収穫の時期を迎えます。新米ならではのふっくらした食感を楽しみましょう。



今月もおはしとスプーンを忘れずに持ってください!



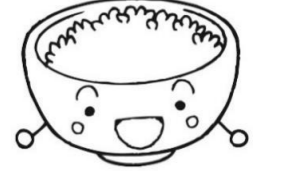
栄養価は、左からエネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)の順に記載しています。

Main table containing 14 columns of menu items (献立名), ingredients (材料名), and nutritional values (栄養価) for each day from 10/1 to 10/16. The table is organized into two main sections for the first and second halves of the month.

新米

の季節です!

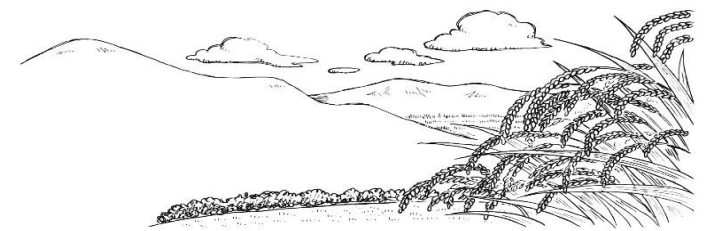
10月になり秋も深まりました。お米が収穫の時期を迎えます。新米ならではのふっくらした食感を楽しみましょう。



今月もおはしとスプーンを忘れずに持ってください!



栄養価は、左からエネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)の順に記載しています。



小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごま	りんご	キウイフルーツ	牛肉	ラム	ひよこ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくら	さつま	セロチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
----	----	---	---	-----	----	----	-----	----	----	-----	---------	----	----	-----	----	----	----	------	-----	-----	------	-----	---------	----



小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごま	りんご	キウイフルーツ	牛肉	ラム	ひよこ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくら	さつま	セロチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
----	----	---	---	-----	----	----	-----	----	----	-----	---------	----	----	-----	----	----	----	------	-----	-----	------	-----	---------	----

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごま	りんご	キウイフルーツ	牛肉	ラム	ひよこ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくら	さつま	セロチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
1日(木)	牛乳 ごはん さばのごまだれかけ 煮物 煮浸し・厚揚げの煮物 昆布の佃煮				●																					
2日(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ・ゆでにんじん 野菜炒め スパゲッティサラダ りんご缶				●																					
5日(月)	牛乳 ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ 大豆の磯煮 根菜サラダ みたらし団子				●																					
6日(火)	牛乳 ごはん ブルコギ チンゲン菜のナムル わかめスープ				●								●													●
7日(水)	牛乳 ごはん ポトフ 野菜ソテー 白身魚のマリネ ふりかけ				●																					
8日(木)	牛乳 ごはん さばの山椒揚げ 里芋のそぼろ煮 冷しゃぶサラダ たくあん漬				●																					
9日(金)	牛乳 ごはん 豚肉のごまみそ丼 小松菜とえのきたけの煮浸し いかと大根の煮物 高野豆腐の含め煮				●																					●
13日(火)	牛乳 ごはん 野菜炒め 天ぷら さばのしょうが煮・ししとう 金時豆の甘煮				●																					
14日(水)	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き・ゆでキャベツ なすのミートソース炒め ポテトサラダ フルーツミックス				●																					
15日(木)	牛乳 ごはん カレーライス ヒレカツ 海藻サラダ 福神漬				●									●												
16日(金)	牛乳 ごはん 八宝菜 揚げ春巻 中華あえ みかん缶				●																					

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	ごま	りんご	キウイフルーツ	牛肉	ラム	ひよこ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	さくら	さつま	セロチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
19日(月)	牛乳 ごはん きんぴら・かぼちゃの煮物 ツナスパゲッティ あじの塩焼き・ゆでいんげん 酢の物				●																					●
20日(火)	牛乳 ごはん ハンバーグのトマトソース ベーコンポテト キャベツとツナのサラダ りんごのコンポート				●									●												●
21日(水)	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ いかのチリソース煮 青菜と豆腐の炒め物・粉ふきいも ミニゼリー				●																					●
22日(木)	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め コーンといんげんのソテー 白身魚のバーベキューソース わかめの佃煮				●																					●
23日(金)	牛乳 ごはん きびなごの天ぷら・蒸ししゅうまい 鶏ごぼうごはん 煮浸し・丸天の煮物 さつまいもとりんごの甘煮				●																					●
26日(月)	牛乳 ごはん 焼きビーフン いかのから揚げ バンバンジーサラダ みかん缶				●																					●
27日(火)	牛乳 ごはん いわしのかば焼き・揚げピーマン かぼちゃのそぼろ煮 ごまあえ しば漬				●																					●
28日(水)	牛乳 ごはん さつまいもの煮物 ウィンナーソテー ほうれん草のお浸し・がんもどきの煮物 ふりかけ				●																					●
29日(木)	牛乳 ごはん ドライカレー バイクドポテト 大根ときゅうりのサラダ 和なし缶				●																					●
30日(金)	牛乳 ごはん 豚キムチ キャベツとにんじんの炒め物 コロッケ・ゆでブロッコリー アーモンド				●																					●

