



☆フレア給与栄養量☆

●1~2歳児：エネルギー：285kcal
 蛋白質：9.3g~14.3g
 脂 質：8.2g~9.5g
 食塩相当量：0.9~0.9g未満

●3~5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：12.7g~21g
 脂 質：9.7g~14g
 食塩相当量：1.0g~1.1g未満

もう10月になりましたね。
 最近まで緑色だった葉っぱは少しずつ茶色や黄色、赤に色を変えて冬への準備が始まります。
 秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるようにいろいろなことを取り組むことが出来る時期でもあります。秋の味覚と呼ばれるように美味しい食べ物もたくさんありますね。
 実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

QRコードを読んでいただくと
 本日のお弁当が見れます！
 (献立給食の場合は見れません)



白曜日	月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
		白飯120g ◎メンチカツ ◎中濃ソース ◎動物高野煮 ◎南瓜サラダ ◎ペンネのケチャップ炒め ◎オレンジ	白飯120g ◎だらの塩から揚げ ◎肉しゅうまい ◎コーンソテー ◎和風スパゲティ ◎みかん缶	白飯120g ◎鶏肉カレーマヨ焼き ◎炒り玉子 ◎にんじんグラッセ ◎もやし塩タシ炒め ◎リンゴ缶	白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎かにしゅうまい ◎ブロッコリー ◎ピーマン炒(ツナ・玉ねぎ) ◎グレープフルーツ	白飯120g ◎鶏肉ケチャップ焼 ◎ミニハンバーグ ◎コーンソテー ◎大豆の煮物 ◎白桃缶
小麦・乳・牛・ごま・大豆・鶏 豚・りんご・ゼラチン・オレンジ	小麦・大豆・鶏・卵・乳・えび かに・ごま・豚	大豆・小麦・乳・鶏・豚・もも	小麦・大豆・鶏・卵・もも・乳・鶏 ごま	小麦・大豆・乳・鶏・豚・さば りんご	もも・鶏・卵・小麦・えび・かに 大豆・豚・ごま・乳	大豆・小麦・乳・鶏・豚・もも
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
白飯120g ◎カボチャコロッケ ◎ケチャップ ◎赤いササ ◎コーンソテー ◎切り干し大根の煮物 ◎ハイン缶	白飯120g ◎鶏肉のチーズ焼き ◎肉しゅうまい 新 ◎いんげんソテー ◎焼きそば ◎オレンジ	白飯120g ◎チキンカツ ◎えびしゅうまい ◎つぶしさつま芋焼き ◎野菜の炒め物 ◎ハイン缶	白飯120g ◎白身魚フライ ◎ケチャップ ◎コーン10ヶ ◎ポイルキャベツ ◎金平ごぼう ◎黄桃缶	白飯120g ◎ミカバ・グ・丼だれ ◎にんじんとコーンのグラッセ ◎切り干し大根の煮物 ◎グレープフルーツ	白飯120g ◎鶏肉のパン粉焼き ◎カニカマ磯部揚げ ◎手作りポテトサラダ ◎中華風野菜炒め(ツナ) ◎白桃缶	白飯120g ◎ミートボール ◎厚焼き玉子 ◎ケチャップ ◎にんじんグラッセ ◎ｷｬﾊﾞﾁｬﾝﾌﾞﾗﾝ ◎みかん缶
牛・鶏・豚・ゼラチン・小麦・乳 大豆	オレンジ・小麦・さけ・乳・ごま・大豆 鶏・豚・りんご	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏 豚・ゼラチン・乳	小麦・大豆・卵・もも・乳・鶏 ごま	小麦・大豆・乳・鶏・豚・さば りんご	もも・鶏・卵・小麦・えび・かに 大豆・豚・ごま・乳	オレンジ・小麦・大豆・鶏・豚・卵 乳・えび
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
白飯120g ◎チーズハンバーグ ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎にんじんグラッセ ◎オクラスパゲティ ◎マンゴ缶	白飯120g ◎鶏肉の照りマヨ焼 ◎赤いササ ◎ブロッコリー(増) ◎いものカレー煮 ◎みかん缶	白飯120g ◎オムレツ ◎カニカマ磯部揚げ ◎タルタルソース ◎キャベツコーンソテー ◎ツナパスタ ◎オレンジ	白飯120g ◎炒りのパン粉焼き ◎肉だんご ◎にんじんグラッセ ◎高野豆腐のふわふわ煮 ◎黄桃缶	白飯120g ◎焼きとり風 ◎ミニポテト ◎ブロッコリー ◎ピーマン炒 ◎マンゴ缶	白飯120g ◎ハムカツ ◎タルタルソース ◎厚焼き玉子 ◎コーンソテー ◎酢鶏(副菜) ◎グレープフルーツ	白飯120g ◎ますのカレームニエル ◎カレー ◎コーン10ヶ ◎にんじんグラッセ ◎野菜の炒め物 ◎リンゴ缶
小麦・乳・鶏・豚・大豆	牛・鶏・豚・ゼラチン・オレンジ・小麦 大豆・卵・乳	卵・大豆・小麦・えび・かに・オレンジ 乳・鶏	大豆・もも・小麦・乳・鶏・豚 卵	小麦・乳・鶏・大豆・ごま・豚	小麦・大豆・鶏・豚・卵・乳 りんご	大豆・さけ・小麦・りんご・乳・鶏
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
白飯120g ◎とんかつ ◎中濃ソース ◎赤いササ ◎ブロッコリー ◎和風スパゲティ ◎白桃缶	白飯120g ◎カボチャコロッケ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎人参といんげんのソテー ◎もやしペーコン炒め ◎オレンジ	白飯120g ◎若鶏から揚げ ◎動物高野煮 ◎コーンソテー ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎みかん缶	白飯120g ◎ミカバ・グ ◎カニカマ磯部揚げ ◎いんげんソテー ◎ﾀﾞﾏﾁﾖﾄ ◎ハイン缶	白飯120g ◎わかめごはん ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎赤いササ ◎手作りポテトサラダ ◎ﾏﾄﾞｰｽﾞ ◎グレープフルーツ	白飯120g ◎スクランブルエッグ ◎ケチャップ ◎コーン10ヶ ◎にんじんグラッセ ◎ナポリタン(ﾋﾞｰﾏ) ◎白桃缶	白飯120g ◎鶏肉の磯部焼き ◎えびしゅうまい ◎ブロッコリー ◎枝豆とトマトの玉子炒め ◎みかん缶
もも・牛・鶏・豚・ゼラチン・小麦 乳・大豆	小麦・乳・大豆・鶏・豚・オレンジ 卵	小麦・大豆・鶏・オレンジ・ごま・豚	小麦・乳・鶏・豚・卵・えび かに・大豆・さば・りんご・牛・ゼラチン	小麦・大豆・牛・鶏・豚・ゼラチン 乳	小麦・もも・大豆・卵・乳・鶏 豚	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏 豚・ゼラチン・オレンジ
27日	28日	29日	30日	31日★ハロウィンの日★		
白飯120g ◎メンチカツ ◎タルタルソース ◎動物高野煮 ◎コーンソテー ◎ｷｬﾊﾞﾁｬﾝとひき肉の炒め物 ◎オレンジ	白飯120g ◎春巻き ◎肉しゅうまい ◎ほうれん草のナムル ◎中華風野菜炒め(ツナ) ◎ハイン缶	白飯120g ◎鶏肉カレーマヨ焼き ◎赤いササ ◎ブロッコリー ◎大豆の煮物 ◎リンゴ缶	白飯120g ◎だらの磯部揚げ ◎厚焼き玉子 ◎いんげんソテー ◎カレーマヨパスタ ◎グレープフルーツ	白飯120g ◎ミニ春巻き ◎炒り玉子 ◎ハロウィーンかまぼこ ◎かぼちゃグラタン ◎黄桃缶	 JFS - B20000688	
小麦・乳・牛・ごま・大豆・鶏 豚・りんご・ゼラチン・オレンジ	小麦・ごま・大豆・鶏・豚・乳	りんご・大豆・鶏・牛・豚・ゼラチン 小麦	卵・小麦・大豆・豚・乳	小麦・ごま・大豆・豚・卵・もも 鶏・乳		

※お米は産産なつぽしブレンド米を使用しています。