

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼食		3時おやつ
			主食	材 料 名	
1	水	ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・豚挽・鶏挽・玉葱・ほうれん草・人参・オレンジ・大根	ドックパン・麦茶
2	木	バナナ・麦茶	食パン	食パン・豚挽・キャベツ・人参・トマト・じゃが芋・玉葱	おかかごはん・麦茶
3	金	りんごゼリー・麦茶	ごはん	米・タラ・人参・小松菜・南瓜・ブロッコリー	プレーン蒸しパン・麦茶
6	月	ハイハイせん・麦茶	さくらごはん	米・鶏肉・キャベツ・人参・りんご・豆腐・いんげん	マカロニきなこ・麦茶
7	火	マンナ・麦茶	ごはん	米・肉団子・人参・豆腐・玉葱・小松菜・南瓜	フルーツヨーグルト・野菜ハイハイせん・麦茶
8	水	ハイハイせん・麦茶	ドックパン	ドックパン・豚挽・じゃが芋・玉葱・人参・カットトマト缶・ほうれん草	いなりごはん・麦茶
9	木	ベビーダノン・麦茶	ごはん	米・鮭・ブロッコリー・トマト・豆腐・南瓜・いんげん	ドックパン・麦茶
10	金	マンナ・麦茶	ごはん	米・豆腐・豚挽・人参・いんげん・バナナ・玉葱・ほうれん草	アップルケーキ・麦茶
11	土	10時:ハイハイせん、麦茶 お昼:煮込みうどん/豚挽・小松菜・人参・キャベツ 3時:オレンジゼリー、野菜ハイハイせん、麦茶			
14	火	マンナ・麦茶	ごはん	米・鶏肉・人参・オレンジ・玉葱・ブロッコリー・南瓜	おさつスティック・麦茶
15	水	野菜ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・バナナ・いんげん	プレーン蒸しパン・麦茶
16	木	りんご・麦茶	ドックパン	ドックパン・鶏肉・じゃが芋・玉葱・トマト・キャベツ・南瓜	ぞうすい・麦茶
17	金	グレープゼリー・麦茶	ごはん	米・鮭・玉葱・人参・じゃが芋・ブロッコリー・いんげん	食パン・麦茶
18	土	10時:ハイハイせん、麦茶 お昼:ごはん/豚挽・キャベツ・人参・ブロッコリー 3時:バナナ、野菜ハイハイせん、麦茶			
20	月	ベビーダノン・麦茶	ごはん	米・豚肉・キャベツ・パイン・小松菜・南瓜・豆腐	マンナ・麦茶
21	火	ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・タラ・人参・玉葱・水菜・ブロッコリー・いんげん	スイートポテト・麦茶
22	水	マンナ・麦茶	食パン	食パン・じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・ブロッコリー	わかめごはん・麦茶
23	木	ハイハイせん・麦茶 誕生日会	煮込みうどん	うどん・豚肉・小松菜・人参・玉葱・りんご・南瓜	ケーキ(バナナ添え)・麦茶
24	金	バナナ・麦茶	ごはん	米・豚挽・鶏挽・玉葱・キャベツ・人参・豆腐・いんげん	ベビーダノン・野菜ハイハイせん・麦茶
25	土	10時:ハイハイせん、麦茶 お昼:ごはん/豚挽・キャベツ・人参・ほうれん草 3時:りんごゼリー、野菜ハイハイせん、麦茶			
27	月	マンナ・麦茶	ごはん	米・豚肉・玉葱・ブロッコリー・オレンジ・豆腐・ほうれん草・南瓜	プレーン蒸しパン・麦茶
28	火	ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・鶏肉・人参・キャベツ・南瓜・いんげん	食パン・麦茶
29	水	野菜ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ・バナナ	食パン・麦茶
30	木	りんご・麦茶	ドックパン	ドックパン・鶏肉・キャベツ・人参・トマト・玉葱・ブロッコリー	中華風ごはん・麦茶
31	金	ハイハイせん・麦茶	ごはん	米・鮭・玉葱・人参・おふ・豆腐・いんげん・ほうれん草	ハロウィンクッキー・麦茶

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



10月平均栄養価

3歳未満児

エネルギー	556kcal	たんぱく質	17.3g	脂質	16.9g
カルシウム	207mg	食塩	2.0g		