



	月	火	水	木	金	土	日	
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	
おひるごはん		<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>		
		栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/14.5/10.3/44.8/0.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/7.4/41.7/0.6			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.6/9.2/38.0/0.9
おひるごはん	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ（りんご）</p>	<p>豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ（バナナ）</p>	<p>ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>		
		栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.0/4.9/40.5/0.8			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/6.7/44.9/1.3
おひるごはん	<p>10月14日</p> <p>スポーツの日</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね～</p>						
		栄養価						