



さくっと応援ごはん

10月こんだてひょう



日付	主食	主菜	副菜	汁物	その他	アレルギー表示	栄養価
10月2日（金）	ごはん	チキンカツ 豆腐しゅうまい	しゃきしゃきポテトサラダ	白菜とわかめのスープ	オレンジ	卵、乳、小麦、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	エネルギー： 615 kcal 塩分： 2.6 g
10月6日（火）	ごはん	赤魚の野菜あんかけ	ごまマヨ和え	大根と油揚げのみそ汁	キウイフルーツ	卵、キウイフルーツ、大豆、ごま	エネルギー： 572 kcal 塩分： 2.0 g
10月7日（水）	ごはん	クリームコロッケ ベーコン巻きエッグ	ツナ和え	餃子スープ	バナナ	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、ゼラチン	エネルギー： 618 kcal 塩分： 2.3 g
10月9日（金）	ごはん	チーズハンバーグ	フレンチサラダ	きのこの豆乳クリームスープ	りんご	卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー： 621 kcal 塩分： 2.3 g
10月13日（火）	ごはん	メンチカツ 野菜しゅうまい	おかか和え	根菜ごま汁	オレンジ	卵、乳、小麦、オレンジ、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	エネルギー： 647 kcal 塩分： 2.7 g
10月14日（水）	ごはん	さばのしょうが煮	じゃがいもの カレーきんぴら	白菜と厚揚げのみそ汁	キウイフルーツ	卵、乳、キウイフルーツ、さば、大豆、豚肉	エネルギー： 594 kcal 塩分： 2.3 g
10月16日（金）	ごはん	豆腐ハンバーグ 和風きのこソース	お好み焼き風サラダ	ころころ野菜スープ	バナナ	卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉	エネルギー： 559 kcal 塩分： 2.0 g
10月20日（火）	ごはん	たらのピカタ みそケチャップソース	なめたけ和え	秋野菜の和風ポトフ	りんご	卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー： 570 kcal 塩分： 2.2 g
10月21日（水）	ごはん	きんぴら肉団子	海藻ツナサラダ	じゃがバタコーンみそ汁	オレンジ	乳、オレンジ、大豆、鶏肉、りんご、ごま	エネルギー： 569 kcal 塩分： 2.1 g
10月23日（金）	ごはん	お魚ハンバーグ オムレツ	さつまいもサラダ	切干大根のスープ	キウイフルーツ	卵、乳、キウイフルーツ、大豆、豚肉、ごま	エネルギー： 591 kcal 塩分： 2.1 g
10月27日（火）	ごはん	鮭キャベツカツ コーンしゅうまい	ゆかり和え	豆乳みそ汁	バナナ	卵、小麦、鮭、大豆、バナナ、豚肉、ゼラチン	エネルギー： 592 kcal 塩分： 2.5 g
10月28日（水）	ごはん	カレイの ネギ味噌マヨ焼き	中華和え	かきたま汁	りんご	卵、乳、大豆、豚肉、りんご	エネルギー： 560 kcal 塩分： 2.0 g
10月30日（金）	ごはん	パンプキンオムレツ チキンナゲット	ひじきサラダ	ドラキュラスープ （トマトスープ）	オレンジ	卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	エネルギー： 561 kcal 塩分： 2.2 g

毎月19日は
食育の日🍎

ハロウィン
メニュー🎃

※しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるアレルギーについては表示しておりません。詳細を知りたい方は下記まで問合せください。

【問合せ先】 こども・子育て支援拠点施設 こども家庭支援課 こども家庭事業係 TEL 77-7492

10月27日～11月9日は読書週間！📖

30日のハロウィンメニューは
「おばけのアッチのドラキュラスープ」
という絵本にちなんだスープです♪

