

# 10月

## ひかり保育園献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 10月15日	日 10月16日
おやつ						ビスケット、せんべい	休園日
献立	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
おやつ						ビスケット、せんべい	休園日
献立	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/4.2/3.6/30.7/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.4/7.6/19.1/0.5		
おやつ	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
おやつ						ビスケット、せんべい	休園日
献立	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.5/4.3/35.6/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1		
おやつ	10月31日						
おやつ							
献立	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/3.7/3.5/29.9/0.1						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 10月

# ひかい保育園献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 10月1日	日 10月2日
おやつ						ビスケット、せんべい	休園日
栄養価							
	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
おやつ						運動会	休園日
おやつ	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 きなこトースト	牛乳 イチゴジャム蒸しパン		
栄養価	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/4.2/3.6/30.7/0.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/4.3/6.2/17.8/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/5.8/4.8/24.3/0.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.1/0.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.9/0.4		
	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日		
おやつ	休園日(スポーツの日)						
おやつ		牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 ゼリー	牛乳 ブルーベリースコーン		
栄養価		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.4/8.8/27.7/0.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.5/4.3/35.6/0.1	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.4/10.0/17.9/1.1		

※都合により、献立を変更する場合がございます。