

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食	ごはんがおいしい季節です 	えのきと豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ポリポリ胡瓜 果物	春雨スープ やみつきちキン さつま芋サラダ 果物	わかめのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	キャベツのみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き ぎんびられんこん 果物	 運動会
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 パームロール	牛乳 スティックパン	牛乳 しっとりドーナツ	
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	新米を味わおう!! きりたんぼ汁 鮭の塩焼き 三色ごま和え 果物	もずくスープ 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおひたし 果物	シーフードカレー 貝だくさん野菜スープ ヨーグルト 果物	青菜のみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	なすのみそ汁 鶏焼肉 マカロニクルルのサラダ 果物	豚丼 わかめと麩のみそ汁 果物
午後	麦茶 新米おにぎり	ミロ プリッツ	牛乳 スティックパイ	牛乳 ビスケット	牛乳 デニッシュパン	牛乳 せんべい
午前	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
昼食		白菜のみそ汁 鶏のごまみそ焼き コールスローサラダ 果物	えびボール入りすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋スティック 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ 塩ラーメン 鶏つくね 胡瓜の昆布和え ピーチゼリー 果物	里芋のみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き サラスパサラダ 果物	親子丼 豆腐のみそ汁 果物
午後		プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 米粉ガトーショコラ	牛乳 パナナケーキ	牛乳 せんべい
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	ハヤシライス 野菜スープ チキンナゲット 果物	おにぎりデー もやしのみそ汁 揚げないメンチカツ ポテトサラダ 果物	三色丼 さつま汁 グレープゼリー 果物	なめこのみそ汁 さんまのみぞれ煮 春雨サラダ 果物	玉ねぎのみそ汁 豚しゃぶ ナムル野菜 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ 鶏うどん フルーツゼリー 果物
午後	牛乳 ビスケット	フルーチェ せんべい	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ショコラブッセ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
午前	28	29	30	31	🌾🍁 収穫の秋	
昼食	豚汁 鯖の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	大根のみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおひたし 果物	～ごはんが必要な方は持ってきてください～ バターロール シチュー 鶏の甘煮 キャベツのゆかり和え 果物	麺スープ エビフライ 南瓜サラダ フルーツポンチ	秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。	
午後	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト せんべい	牛乳 原宿ドッグ		

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。◎毎日しを忘れずに持ってきてください。

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

・今月の1人当たりの栄養量は、409kcal たんぱく質19.5g 脂質17.0g カルシウム231mg 鉄分1.7mg 塩分1.7g