

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日				
午前	<p>今月の1人当たりの栄養量 エネルギー483kcal たんぱく質19.1g 脂質17.1g カルシウム260mg 鉄分2.1mg 塩分1.5g</p> <p>『実りの秋』 </p> <p>朝晩、少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になってきました。秋は「実りの秋」と言われ、夏場に太陽の日差しをいっぱい浴びて育った作物がたくさん収穫できる時期。主な旬の食材は、鮭、さんま、さつまいも、しめじ、栗、梨などたくさんあります。旬の食材は、通常より栄養が豊富。旬の食べ物を食べて、毎日元気に過ごしましょう！！</p> 					1	牛乳 ウエハース	2	牛乳 せんべい			
屋食							青菜ときのこのスープ 鶏のマーマレード煮 ポテトサラダ 果物		中華丼 わかめスープ 果物			
午後							牛乳 バナナ せんべい		牛乳 パン			
午前	4	牛乳 ビスケット	5	牛乳 せんべい	6	牛乳 クラッカー	7	牛乳 ビスコ	8	牛乳 せんべい	9	牛乳 ウエハース
屋食	春雨スープ 焼肉 もやしと人参のナムル 果物		小松菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 果物		カレーライス コンソメスープ サラスパサラダ 果物		なすのみそ汁 あじメンチ ひじき煮 果物		豆腐のすまし汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え 果物		ふの卵とじ丼 大根のみそ汁 果物	
午後	牛乳 蒸しケーキ		牛乳 スナックスティック		ヨーグルト せんべい		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 デニッシュパン		牛乳 パン	
午前	11	牛乳 ビスコ	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 せんべい	14	牛乳 クラッカー	15	牛乳 ウエハース	16	牛乳 せんべい
屋食	芋の子汁 サンマのレモン煮 三色和え 果物		根菜のスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物		肉うどん 焼売 キャベツと胡瓜の浅漬け 果物		さつまい タラの西京焼き すき昆布煮 果物		ニラ玉スープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ 果物		ハヤシライス 野菜スープ 果物	
午後	牛乳 おふラスク		プリン せんべい		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 マーラーカオ		牛乳 せんべい		牛乳 パン	
午前	18	敬老の日	19	牛乳 クラッカー	20	牛乳 ウエハース	21	牛乳 ビスコ	22	牛乳 せんべい	23	秋分の日
屋食			玉ねぎのみそ汁 肉団子 かぼちゃサラダ 果物		もずくスープ ポークビーンズ キャベツのゆかり和え 果物		キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 果物		麵スープ 豚肉となすのみそ炒め 青菜のおひたし 果物			
午後			牛乳 あんぱん		牛乳 ごまじゃこおにぎり		フルーツヨーグルト せんべい		牛乳 カステラサンド			
午前	25	牛乳 ウエハース	26	牛乳 ビスコ	27	牛乳 ビスケット	28	牛乳 せんべい	29	牛乳 クラッカー	30	牛乳 せんべい
屋食	ふのすまし汁 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ 果物		じゃが芋のみそ汁 白身魚フライ キャベツの塩昆布和え 果物		野菜ラーメン チキンナゲット ポリポリ胡瓜 果物		豆腐ときのこのみそ汁 さばの香味焼き マカロニサラダ 果物		シチュー ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー お月見ゼリー		麻婆野菜丼 中華スープ 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 きな粉マカロニ		牛乳 サンドイッチ		牛乳 ふかし芋		牛乳 米粉スティックケーキ		牛乳 パン	

・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。

・今月の午後おやつは、馴染みのある「おにぎり」の回数を増やしております。