

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳 ビスケット	3	牛乳 せんべい	4	牛乳 ウエハース	5	牛乳 ビスコ	6	牛乳 クラッカー	7	牛乳 せんべい
昼食	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん かぶのみそ汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物		ごはん 豆腐ときのこのスープ インド煮 ほうれん草のナムル 果物		ごはん さつまい ほっけのみりん焼き ひじき煮 果物		ごはん 中華スープ チキンカツ ハンサンスー 果物		和風カレー丼 大根のみそ汁 果物	
午後	牛乳 せんべい		牛乳 スナックスティック		牛乳 揚げパン		牛乳 ピラフおにぎり		牛乳 デニッシュパン		牛乳 パン	
午前	9	スポーツの日	10	牛乳 ビスコ	11	牛乳 クラッカー	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 せんべい	14	牛乳 ウエハース
昼食			ごはん 根菜のみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え 果物		焼きそば チンゲン菜のスープ 焼売 果物		ごはん ポテトのみそスープ タラのケチャップ煮 野菜炒め ゼリー		ごはん もずくのすまし汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物		親子丼 心のみそ汁 果物	
午後			プリン せんべい		牛乳 鮭おにぎり		牛乳 あんぱん		牛乳 原宿ドック		牛乳 パン	
午前	16	牛乳 せんべい	17	牛乳 クラッカー	18	牛乳 ウエハース	19	牛乳 ビスコ	20	牛乳 ビスケット	21	牛乳 せんべい
昼食	ごはん けんちん汁 いわしのトマト煮 サラスパサラダ 果物		ごはん 小松菜のみそ汁 鶏のんにくしょうゆ煮 切干大根の炒め煮 果物		秋野菜カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ 果物		ごはん 麺スープ サーモンフライ 三色和え 果物		ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 青菜のじゃこ和え 果物		中華丼 わかめスープ 果物	
午後	牛乳 マーラーカオ		牛乳 わかめおにぎり		フルーツヨーグルト せんべい		牛乳 蒸しケーキ		牛乳 バナナ せんべい		牛乳 パン	
午前	23	牛乳 ウエハース	24	牛乳 ビスケット	25	牛乳 せんべい	26	牛乳 クラッカー	27	牛乳 せんべい	28	牛乳 ビスコ
昼食	ごはん 野菜スープ ミートボール かぼちゃサラダ 果物		ごはん わかめのみそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮 果物		かやくうどん 揚げぎょうざ ブロッコリーのごま和え 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物		ごはん ニラ玉スープ 焼肉 キャベツの中華和え 果物		ハヤシライス 野菜スープ 果物	
午後	牛乳 サンドイッチ		ヨーグルト せんべい		牛乳 もちもち芋まんじゅう		牛乳 カステラサンド		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 パン	
午前	30	牛乳 ビスコ	31	牛乳 ウエハース	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>今月の1人当たりの栄養量</p> <p>エネルギー508kcal たんぱく質20.4g 脂質17.7g カルシウム283mg 鉄分2.4mg 塩分1.6g</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">お米は栄養たっぷり</p> <p>秋は、新米の季節です。お米は、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。新米は、普段のお米に比べて、水分を多く含んでいるため、水加減を少なめにしてお炊きのポイントです。秋の味覚とともに、おいしいごはんを堪能しましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>							
昼食	ごはん 芋の子汁 サバの味噌煮 青菜のおひたし 果物		ごはん パンキンスープ ハンバーグ パスタ添え ブロッコリーサラダ 									
午後	牛乳 ごまじゃこおにぎり		牛乳 米粉カップケーキ									

- ・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願いたします。
- ・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。