

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2	牛乳 クラッカー	3	牛乳 ビスケット	4	牛乳 クッキー	5	牛乳 せんべい	6	牛乳 クラッカー	7	牛乳 ビスケット
屋食	ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 青菜ののり和え 果物		ごはん チンゲン菜のスープ 鶏のんにく醤油煮 サラスパサラダ 果物		ごはん さつまいのみそ汁 鮭のマヨコーン焼き 小松菜のおかか和え 果物		ごはん 青菜のみそ汁 白身魚のフライ 切干大根の炒め煮 果物		なすのミートソースパスタ コンソメスープ 野菜サラダ 果物		とり丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後	牛乳 マカロニきな粉		牛乳 蒸しパン		ゼリー せんべい		牛乳 ピザパン		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 パン	
午前	9	牛乳 クッキー	10	牛乳 せんべい	11	牛乳 クラッカー	12	牛乳 ビスケット	13	牛乳 クッキー	14	牛乳 せんべい
屋食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 アジメンチ さつまいのサラダ 果物		ごはん もずくのすまし汁 マーボー豆腐 ナムル野菜 果物		焼きそば 中華スープ ブロッコリーのツナ和え ゼリー		ごはん 豚汁 さんまのレモン煮 中華サラダ 果物		ごはん 卵とコーンのスープ ササミの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え 果物		ハヤシライス 野菜スープ 果物	
午後	牛乳 青のりラスク		牛乳 ジャムサンド		牛乳 ごま塩おにぎり		牛乳 せんべい		ミルクスイーツ せんべい		牛乳 パン	
午前	16	敬老の日	17	牛乳 クラッカー	18	牛乳 ビスケット	19	牛乳 クッキー	20	牛乳 せんべい	21	牛乳 クラッカー
屋食			ごはん <十五夜メニュー> パンプキンスープ うさぎ型ハンバーグ ココロサラダ 十五夜デザート 		きのこうどん コロケ キャベツの塩昆布和え 果物		ごはん 芋の子汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 果物		カレー風味のトマトライス 豆苗のスープ 春雨サラダ 果物		豚丼 わかめのみそ汁 果物	
午後			牛乳 あんぱん		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 カステラサンド		牛乳 お麩ラスク		牛乳 パン	
午前	23	秋分の日	24	牛乳 ビスケット	25	牛乳 クッキー	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 クラッカー	28	運動会
屋食			ごはん 小松菜のみそ汁 肉団子 マカロニサラダ 果物		塩ラーメン さつまいスティックフライ ポリポリ胡瓜 ゼリー		ごはん 筑前煮風スープ サバの香味焼き 青菜のごま和え 果物		ごはん えのきのみそ汁 チキンみそカツ ポテトサラダ 果物			
午後			ヨーグルト せんべい		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 きな粉蒸しパン		ゼリー せんべい			
午前	30	牛乳 ビスケット	『朝ごはんを しっかり食べましょう』 									
屋食	ごはん クリームシチュー 春巻き キャベツのサラダ 果物		元気な1日のスタートは『朝ごはん』から。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませるようにしましょう。夜更寝することで、朝の早起きに繋がりが、すっきりと目覚めることができます。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすいものに行ってみましょう。朝食を食べることで、脳が目覚め、体温が上がり、体を動かす力になります。また、腸の蠕動運動が促進され、排便習慣にも繋がります。毎日継続することで、生活リズムを整えていきましょう。									
午後	牛乳 りんごのケーキ											

今月の1人当たりの栄養量  
エネルギー473kcal  
たんぱく質18.2g  
脂質15.4g  
カルシウム246mg  
鉄分1.7mg  
塩分1.4g

・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。