



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス(12g) のっぺい汁	牛乳 なし60g	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・白身魚・米みそ・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・すりごま・植物油・さといも・片栗粉・米粉・砂糖(三温糖)	なし・レタス・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ	お茶・ビスケット
2 16 30	火	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 高野豆腐の卵とじ 柿なます	牛乳 みかん70g	スキムミルク サブレ バナナ(50g)	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・豚ひき肉・鶏卵・高野豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・サブレ	みかん・たまねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・グリーンピース・かぶ・かき・バナナ	お茶・せんべい
3 22	水	ぶどうパン マカロニグラタン トマト(32g) コンソメスープ	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク なし(40g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・粉チーズ・えび	ぶどうパン・マカロニ・マーガリン・小麦粉・パン粉・かりんとう	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト・チンゲンサイ・コーン・ホール(缶)・なし	お茶・クラッカー
4 18	木	麦ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳 りんご40g	スキムミルク 新☆小松菜とプルーンのマフィン	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	りんご・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・干しプルーン・こまつな	お茶・ビスケット
5 19	金	麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 魚の天火焼き サラダ菜(7g) チンゲン菜の中華風和え物	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・かつお・昆布だし・さば・粉チーズ・コンソメ・豆乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・揚げ油・黒ゴマ	もも(缶)・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマトケチャップ・サラダ菜・チンゲンサイ・もやし・しめじ	お茶・パイ
6 20	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ75g	りんごジュース ビスケット	豆乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・中華スープの素・ごま油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・きくらげ・青ねぎ・しょうが	
9 23	火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 新☆彩りきんぴら	牛乳 みかん70g	スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かつおだし・豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・砂糖(三温糖)・片栗粉・ごま油・すりごま・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	みかん・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・レモン	お茶・せんべい
10	水	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鳴門煮(じゃがいも) もやしのごま和え	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク かき(45g) あられ	牛乳・煮干しだし・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・竹輪・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・あられ	キウイフルーツ・生しいたけ・青ねぎ・こんにやく・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・きゅうり・かき	お茶・ビスケット
11 25	木	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト(32g) きのこのかき玉汁	牛乳 チーズ10g	豆乳 りんごのトースト	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・油揚げ・魚・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・さといも・植物油・黒ゴマ・小麦粉・揚げ油・片栗粉・サンドイッチ用パン・マーガリン・砂糖(三温糖)	ごぼう・にんじん・しょうが・しそ葉・トマト・生しいたけ・しめじ・たまねぎ・青ねぎ・りんご	お茶・クラッカー
12 26	金	麦ごはん みそ汁(だいこん) はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚ひき肉・絹ごし豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・小麦粉・黒砂糖	バナナ・だいこん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば	お茶・パイ
13 27	土	カレーうどん なし(40g)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース バームクーヘン	豆乳・豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・カレールウ・カステラ	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト・ピュレ・なし	
17 31	水	食パン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク さつまいもとにんじんのチヂミ	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・かつおだし	せんべい・ミルクパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・米粉・片栗粉・さつまいも・黒ごま・白ごま・ごま油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり	お茶・クッキー
24	水	パンブキンカレー マカロニサラダ レタス さつま芋のあめ煮 うさぎりんご	牛乳 なし60g	りんごジュース あじさい羹	牛乳・しらす干し・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・鶏卵・寒天	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレールウ・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも・砂糖(三温糖)・黒ごま	なし・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・きゅうり・レタス・リンゴジュース・ぶどうジュース	お茶・ビスケット

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

食のマメ知識

酢の物、茶わん蒸しなど出来上がった品物の上に三つ葉や木の芽をのせる事を「天盛り」と言います。料理に香りや彩りを加えるだけではなく、『まだ誰も手をつけてません。あなたのために為だけに作りました。』という、意味もあります!!