

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	砂糖	体をつくる	体の調子を整える	緑	緑	緑		
1	金	鶏ごぼうごはん 麻婆豆腐 キャベツの中華和え	わかめスープ 麦茶 果物	しょうゆラーメン 牛乳	米 片栗粉 中華麺	砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう ねぎ たまねぎ	にんじん キャベツ しょうが	しいたけ はくさい にんにく	青のりおにぎり 牛乳
2	土	みそうどん 里芋の煮物	麦茶 果物	ツナおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	里芋 米	牛乳 みそ	鶏肉 ツナ	たまねぎ しめじ チンゲン菜	にんじん キャベツ	にんにく キャベツ	ビスケット 牛乳
4	月	ごはん すき焼き風煮込み キャベツの磯和え	みそ汁 麦茶 果物	ジャムトースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豚肉	焼き豆腐 みそ	はくさい キャベツ なす	えのき ねぎ しめじ	にんじん こまつな チンゲン菜	ゆかりおにぎり 牛乳
5	火	ごはん さばの塩焼き 長いもの炒め物	みそ汁 麦茶 果物	お好み焼き 牛乳	米 小麦粉	長いも 油	さば みそ	豆腐 牛乳	にんじん ねぎ	ほうれん草 キャベツ	なめこ	味噌おにぎり 牛乳
6	水	ごはん チキンのチーズ焼き じゃがいものトマト煮	すまし汁 麦茶 果物	スティック大学芋 牛乳	米 さつまいも 砂糖	油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	チーズ ごま	たまねぎ とうがん	にんじん はくさい	しめじ ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
7	木	ごはん かれのいねぎみそ焼き れんごんのガーリック炒め	すまし汁 麦茶 果物	こぎつねおにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 みそ	かれのい 油揚げ	ねぎ にんじん だいごん	れんこん まいたけ にんにく	たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
8	金	キノコカレーライス こまつなごま和え	すまし汁 麦茶 果物	まんまるドーナツ 牛乳 みかん	小麦粉 砂糖	油	牛乳 鶏肉	バター ごま	たまねぎ エリンギ もやし	にんじん しめじ こまつな	まいたけ えのき かぶ	青のりおにぎり 牛乳
9	土	鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物	みそおにぎり 牛乳	うどん 油	砂糖 米	牛乳 みそ	鶏肉	しめじ ほうれん草 しいたけ	キャベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ビスケット 牛乳
11	月	ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ	みそ汁 麦茶 果物	まるパン 牛乳	米 砂糖 小麦粉	里芋 ねりごま	牛乳 みそ バター	鶏肉 油揚げ	にんじん いんげん えのき	だいごん キャベツ かぼちゃ	ごぼう こまつな	ゆかりおにぎり 牛乳
12	火	ごはん さけのきのご蒸し焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	炒飯おにぎり 牛乳	米 油 砂糖	さつまいも ごま油	さけ 牛乳	みそ 豚肉	たまねぎ にんじん もやし	エリンギ いんげん	しめじ かぶ	味噌おにぎり 牛乳
13	水	ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ	すまし汁 麦茶 果物	メーブルトースト 牛乳	米 砂糖 メーブル	油 食パン	牛乳 鶏肉	豚肉 豆腐	たまねぎ だいごん	キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
14	木	ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根の旨煮	みそ汁 麦茶 果物	ポップコーン 牛乳	米 砂糖 さつまいも	油 コーン	牛乳 油揚げ バター	さんま みそ	しょうが いんげん まいたけ	にんじん まいたけ	こまつな たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
15	金	麻婆豆腐丼 キャベツの中華サラダ	すまし汁 麦茶 果物	きなご蒸しパン 牛乳	米 砂糖 小麦粉	ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 バター	豆腐 みそ きなこ	にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ ほうれん草 にんにく	ねぎ はくさい しょうが	青のりおにぎり 牛乳
16	土	みそうどん 里芋の煮物	麦茶 果物	ツナおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	里芋 米	牛乳 みそ	鶏肉 ツナ	もやし しめじ	たまねぎ チンゲン菜	にんじん キャベツ	ビスケット 牛乳
18	月	ごはん すき焼き風煮込み キャベツの磯和え	みそ汁 麦茶 果物	ジャムトースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豚肉	焼き豆腐 みそ	はくさい キャベツ なす	えのき ねぎ しめじ	にんじん こまつな チンゲン菜	ゆかりおにぎり 牛乳
19	火	ごはん さばの塩焼き 長いもの炒め物	みそ汁 麦茶 果物	お好み焼き 牛乳	米 小麦粉	長いも 油	さば みそ	豆腐 牛乳	にんじん ねぎ	ほうれん草 キャベツ	なめこ	味噌おにぎり 牛乳
20	水	ごはん チキンのチーズ焼き じゃがいものトマト煮	すまし汁 麦茶 果物	スティック大学芋 牛乳	米 さつまいも 砂糖	油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	チーズ ごま	たまねぎ とうがん	にんじん はくさい	しめじ ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
21	木	ごはん かれのいねぎみそ焼き れんごんのガーリック炒め	すまし汁 麦茶 果物	こぎつねおにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 みそ	かれのい 油揚げ	ねぎ にんじん だいごん	れんこん まいたけ にんにく	たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
22	金	キノコカレーライス こまつなごま和え	すまし汁 麦茶 果物	まんまるドーナツ 牛乳	小麦粉 砂糖	油	牛乳 鶏肉	バター ごま	たまねぎ エリンギ もやし	にんじん しめじ こまつな	まいたけ えのき かぶ	青のりおにぎり 牛乳
23	土	鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物	みそおにぎり 牛乳	うどん 油	砂糖 米	牛乳 みそ	鶏肉	しめじ ほうれん草 しいたけ	キャベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ビスケット 牛乳
25	月	ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ	みそ汁 麦茶 果物	りんごケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	里芋 ねりごま	牛乳 みそ バター	鶏肉 油揚げ	にんじん いんげん えのき	だいごん キャベツ かぼちゃ	ごぼう こまつな	ゆかりおにぎり 牛乳
26	火	ごはん さけのきのご蒸し焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	炒飯おにぎり 牛乳	米 油 砂糖	さつまいも ごま油	さけ 牛乳	みそ 豚肉	たまねぎ にんじん もやし	エリンギ いんげん	しめじ かぶ	味噌おにぎり 牛乳
27	水	ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ	すまし汁 麦茶 果物	メーブルトースト 牛乳	米 砂糖 メーブル	油 食パン	牛乳 鶏肉	豚肉 豆腐	たまねぎ だいごん	キャベツ しめじ	にんじん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
28	木	ごはん かれのい照り焼き 切り干し大根の旨煮	みそ汁 麦茶 果物	ポップコーン 牛乳	米 砂糖 さつまいも	油 コーン	牛乳 油揚げ バター	かれのい みそ	しょうが いんげん まいたけ	にんじん まいたけ	こまつな たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
29	金	麻婆豆腐丼 キャベツの中華サラダ	すまし汁 麦茶 果物	かぼちゃのカップケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉	ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 バター	豆腐 みそ きなこ	にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ ほうれん草 にんにく	ねぎ はくさい しょうが	青のりおにぎり 牛乳
30	土	みそうどん 里芋の煮物	麦茶 果物	ツナおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	里芋 米	牛乳 みそ	鶏肉 ツナ	もやし しめじ	たまねぎ チンゲン菜	にんじん キャベツ	ビスケット 牛乳



秋が旬の美味しい食材



秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから『食欲の秋』と表現されることもあります。

暑い季節を乗り越えて、涼しくなった秋に夏バテしていた身体の調子を整えようと自然と食欲が増して、食べ物をより美味しく感じます。旬の食材で心も身体も健康にしていきましょう！

・きのこ類→ビタミンや食物繊維が豊富です。種類も豊富なので様々な料理に使うことができます。

・さつまいも→ビタミンCや食物繊維が豊富で皮の部分にはカルシウムも豊富なので、よく洗って皮ごと調理して食べることもできます。