

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 黄 | | 赤 | | 緑 | | | 延長 |
|----|---|--|-------------------|-----------------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------|---------------|
| | | | | 力や体温のもとになる | 体をつくる | 体の調子を整える | | | | | |
| 1 | 土 | 肉うどん さつまいもの煮物 果物 麦茶 | ゆかりおにぎり 牛乳 | うどん 砂糖 | さつまいも 牛乳 | 牛乳 豚肉 | もやし にんじん | キャベツ たまねぎ | ほうれん草 | ビスケット 牛乳 | |
| 3 | 月 | ピラフ チキンのチーズ焼き コールスローサラダ すまし汁 果物 麦茶 | みそラーメン 牛乳 | 米 砂糖 油 | マヨネーズ 麺 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | バター チーズ | たまねぎ キャベツ はくさい | にんじん きゅうり ほうれん草 | エリンギ とうがん コーン | ゆかりおにぎり 牛乳 |
| 4 | 火 | ごはん かれのいのきのこガーリックソース 白菜とニラの煮浸し みそ汁 果物 麦茶 | 炒飯おにぎり 牛乳 | 米 砂糖 | 油 さつまいも | 牛乳 油揚げ 豚肉 | かれい みそ | えのき にんにく にんじん | エリンギ はくさい もやし | しめじ にら こまつな | みそおにぎり 牛乳 |
| 5 | 水 | ブルコギ丼 じゃがいものマヨ焼き すまし汁 果物 麦茶 | シュガートースト 牛乳 | 米 砂糖 | ごま油 じゃがいも マヨネーズ | 牛乳 ごま | 豚肉 バター | もやし しめじ コーン | たまねぎ にんにく だいこん | しょうが しょうが | おかかおにぎり 牛乳 |
| 6 | 木 | ごはん ぶりのごま焼き 長いもの炒め物 すみちゃんカレー ナムル すまし汁 果物 麦茶 | スティック大学芋 牛乳 | 米 油 砂糖 | ながいも さつまいも | 牛乳 ごま みそ | ぶり 豆腐 | にんじん なめこ | まいたけ ほうれん草 | 茶飯おにぎり 牛乳 | |
| 7 | 金 | ごはん すみちゃんカレー ナムル すまし汁 果物 麦茶 | 桃ケーキ 牛乳 | 米 さといも 砂糖 | 小麦粉 ごま油 | 牛乳 バター ごま | 鶏肉 油揚げ | れんこん だいこん かぶ | たまねぎ もやし しめじ ほうれん草 | にんじん ごぼう | 青のりおにぎり 牛乳 |
| 8 | 土 | ソース焼きそば だいこんの煮物 すまし汁 果物 麦茶 | おかかおにぎり 牛乳 | 米 油 | 麵 砂糖 | 豚肉 牛乳 | もやし キャベツ | たまねぎ ほうれん草 | にんじん だいこん | ビスケット 牛乳 | |
| 11 | 火 | ごはん あじの蒲焼き きんぴらごぼう みそ汁 果物 麦茶 | お好み焼き 牛乳 | 米 油 ながいも | 砂糖 さつまいも 小麦粉 | あじ ごま ツナ | 牛乳 みそ | しょうが チンゲン菜 キャベツ | ごぼう たまねぎ まいたけ | にんじん まいたけ | みそおにぎり 牛乳 |
| 12 | 水 | ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ みそ汁 果物 麦茶 | のり佃煮おにぎり 牛乳 | 米 砂糖 | 油 | 牛乳 鶏肉 | 豆腐 豚肉 | たまねぎ にんじん ほうれん草 | ブロッコリー だいこん しめじ | キャベツ | おかかおにぎり 牛乳 |
| 13 | 木 | ごはん かれのいの甘酢ソースがけ れんこんのにんにく炒め みそ汁 果物 麦茶 | 米粉と豆腐のブラウニー 牛乳 | 米 片栗粉 米粉 | 砂糖 じゃがいも 油 | かれい みそ | 油揚げ 牛乳 | たまねぎ ほうれん草 | れんこん にんにく えのき | にんじん えのき | 茶飯おにぎり 牛乳 |
| 14 | 金 | ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ みそ汁 果物 麦茶 | メープルトースト 牛乳 | 米 さといも ごま | 食パン 砂糖 メープル | 鶏肉 みそ | 牛乳 | にんじん いんげん かぼちゃ | だいこん キャベツ しめじ | ごぼう こまつな | 青のりおにぎり 牛乳 |
| 15 | 土 | 肉うどん さつまいもの煮物 果物 麦茶 | ゆかりおにぎり 牛乳 | うどん 砂糖 | さつまいも | 牛乳 豚肉 | もやし にんじん | キャベツ たまねぎ | ほうれん草 | ビスケット 牛乳 | |
| 17 | 月 | ごはん チキンのチーズ焼き コールスローサラダ すまし汁 果物 麦茶 | ツナパン 牛乳 | 米 砂糖 油 | マヨネーズ 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 ツナ | バター チーズ | たまねぎ キャベツ はくさい | にんじん きゅうり ほうれん草 | コーン とうがん | ゆかりおにぎり 牛乳 |
| 18 | 火 | ごはん かれのいのきのこガーリックソース 白菜とニラの煮浸し みそ汁 果物 麦茶 | 炒飯おにぎり 牛乳 | 米 砂糖 | 油 さつまいも | 牛乳 油揚げ 豚肉 | かれい | えのき にんにく にんじん | エリンギ はくさい もやし | しめじ にら こまつな | みそおにぎり 牛乳 |
| 19 | 水 | ブルコギ丼 じゃがいものマヨ焼き すまし汁 果物 麦茶 | シュガートースト 牛乳 | 米 砂糖 | ごま油 じゃがいも マヨネーズ | 牛乳 ごま | 豚肉 バター | もやし しめじ えのき | たまねぎ コーン にんにく | だいこん しょうが | おかかおにぎり 牛乳 |
| 20 | 木 | ごはん ぶりのごま焼き 長いもの炒め物 すみちゃんカレー ナムル すまし汁 果物 麦茶 | スティック大学芋 牛乳 | 米 油 砂糖 | ながいも さつまいも | 牛乳 ごま みそ | ぶり 豆腐 | にんじん なめこ | まいたけ ほうれん草 | 茶飯おにぎり 牛乳 | |
| 21 | 金 | ごはん すみちゃんカレー ナムル すまし汁 果物 麦茶 | 桃ケーキ 牛乳 | 米 さといも 砂糖 | 小麦粉 ごま油 | 牛乳 バター ごま | 鶏肉 油揚げ | れんこん だいこん かぶ | たまねぎ もやし しめじ ほうれん草 | にんじん ごぼう | 青のりおにぎり 牛乳 |
| 22 | 土 | ソース焼きそば だいこんの煮物 すまし汁 果物 麦茶 | おかかおにぎり 牛乳 | 米 油 | 麵 砂糖 | 豚肉 牛乳 | もやし キャベツ | たまねぎ ほうれん草 | にんじん だいこん | ビスケット 牛乳 | |
| 24 | 月 | ごはん 生揚げの味噌煮込み キャベツのおかか和え すまし汁 果物 麦茶 | ミルク餅 牛乳 | 米 砂糖 | コーンスターチ | 牛乳 豚肉 かつお節 | 生揚げ みそ きな粉 | だいこん しょうが にんじん | ねぎ キャベツ えのき | しいたけ こまつな かぶ | ゆかりおにぎり 牛乳 |
| 25 | 火 | ごはん あじの蒲焼き きんぴらごぼう みそ汁 果物 麦茶 | お好み焼き 牛乳 | 米 油 ながいも | 砂糖 さつまいも 小麦粉 | あじ ごま ツナ | 牛乳 みそ | しょうが チンゲン菜 キャベツ | ごぼう たまねぎ まいたけ | にんじん まいたけ | みそおにぎり 牛乳 |
| 26 | 水 | ごはん ナゲット ブロッコリーサラダ みそ汁 果物 麦茶 | のり佃煮おにぎり 牛乳 | 米 砂糖 | 油 | 牛乳 鶏肉 | 豆腐 豚肉 | たまねぎ にんじん ほうれん草 | ブロッコリー だいこん しめじ | キャベツ | おかかおにぎり 牛乳 |
| 27 | 木 | ごはん かれのいの甘酢ソースがけ れんこんのにんにく炒め みそ汁 果物 麦茶 | 米粉と豆腐のブラウニー 牛乳 | 米 片栗粉 米粉 | 砂糖 じゃがいも 油 | かれい みそ | 油揚げ 牛乳 | たまねぎ ほうれん草 | れんこん にんにく えのき | にんじん えのき | 茶飯おにぎり 牛乳 |
| 28 | 金 | ごはん 筑前煮 ごまだれサラダ みそ汁 果物 麦茶 | メープルトースト 牛乳 | 米 さといも ごま | 食パン 砂糖 メープル | 鶏肉 みそ | 牛乳 | にんじん いんげん かぼちゃ | だいこん キャベツ しめじ | ごぼう こまつな | 青のりおにぎり 牛乳 |
| 29 | 土 | 肉うどん さつまいもの煮物 果物 麦茶 | ゆかりおにぎり 牛乳 | うどん 砂糖 | さつまいも | 牛乳 豚肉 | もやし にんじん | キャベツ たまねぎ | ほうれん草 | ビスケット 牛乳 | |
| 31 | 月 | ごはん チキンのチーズ焼き コールスローサラダ すまし汁 果物 麦茶 | ツナパン 牛乳 | 米 砂糖 油 | マヨネーズ 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 ツナ | バター チーズ | たまねぎ キャベツ はくさい | にんじん きゅうり ほうれん草 | コーン とうがん | ゆかりおにぎり 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いきましょう！

・かぶ→多くの栄養素が含まれていますが、最も栄養があるのは葉です。余すことなく丸ごと食べましょう。

・さんま→必須脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれ、特に旬の時期は栄養価が高くなるので積極的に

