

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 15	木 きのこごはん 白身魚と野菜のみそ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ラッシー チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚・脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ・ドリンクヨーグルト・スライスチーズ	せんべい・精白米・押麦・三温糖・食パン	生しいたけ・しめじ・とうがん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・切干だいこん・にら	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・昆布だし・米みそ・麦みそ・煮干しだし
2 ・ 16	金 麦ごはん 厚揚げのきのこあん 清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ツナごはん	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油	バナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリビース・こまつな	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オスターズ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・みりん
3 ・ 17	土 焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ブ・ロゼチーフ・豚肉	スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
5 ・ 29	月 麦ごはん ひじき入り卵焼き サラダ菜 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 パームクーヘン	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・納豆	精白米・押麦・三温糖・植物油	わかづ・にんじん・ほうれんそう・わかづ・だいこん・たまねぎ・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・パネアッセンス
6 ・ 20	火 麦ごはん 白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ペーコン・脱脂粉乳・鶏卵・おから	マンナウエハース・精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・バター・ウエハース	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ペーキングパウダー
7 ・ 21	水 麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マラーカオ(中国風蒸しパン)	牛乳・鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	初イフルーツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリビース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
8	木 麦ごはん 魚の照り焼き おくらソース けんちん汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 なし かりんとう	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・かりんとう	バナ・しょうが・オクラ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
9 ・ 30	金 ぶどうパン なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・ペーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	せんべい・ぶどうパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩(塩もみ用)・食酢・みりん
10 ・ 24	土 チャンボン ヨーグルト	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 サブレ バナナ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・サブレ	パインアップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
12 ・ 26	月 麦ごはん 稲穂揚げ トマト 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	マンナウエハース・精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・いちごジャム・ウエハース	にんじん・にら・トマト・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13 ・ 27	火 麦ごはん ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム マンナビスケット	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	精白米・押麦・じゃがいも・マカロン・トマタソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・マンナビスケット・ビスケット	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリビース・トマトビュレ・キャベツ・ホルモン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
14	水 麦ごはん 清汁 鶏肉のさっぱり煮 レタス チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも	もも缶・えのきたけ・にんじん・しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒
22	木 栗ごはん 牛肉の香味焼き サニーレタス 鶏肉とココロ野菜の清汁 マンゴーゼリー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳ココア ジャムサンド	牛乳・牛肉・鶏肉・粉寒天・豆乳	せんべい・精白米・もち米・むき栗・黒ごま・三温糖・ごま油・食パン・いちごジャム	青ねぎ・しょうが・オレガノ・こまつな・にんじん・だいこん・マンゴージュース	食塩・薄口しょうゆ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ピュアコア
28	水 麦ごはん 清汁 鶏肉のさっぱり煮 レタス チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク スイートポテト	牛乳・鶏もも・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも	もも缶・えのきたけ・にんじん・しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒・パネアッセンス

お誕生日  
給食



～食欲の秋がやってきました！～

この季節になると、旬の食材がたくさん実ります。野菜では根菜類がとておいしくなります。(ごぼう、さつまいも、れんこんなど)魚はサンマやサバ。果物はりんご、なし、ぶどうなどです。そして忘れてはならない新米の時期です！私たちが毎日食べているご飯は、粒なのでよく噛んで食べることで、頭の働きをよくします。またゆっくり吸収されるた