

日付	時間帯	献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2・16	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き おひたし すまし汁	雑穀ごはん 素精糖	鮭 みそ	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん えのき 長ねぎ はくさい わかめ こんぶ
	午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		
3・17	午前おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 肉豆腐 ごま和え 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 さつまいも ごま	木綿豆腐 豚こま肉 みそ	玉ねぎ はくさい チンゲン菜 こんぶ なす にんじん
	午後おやつ	◎ババロア	ジャム	豆乳 豆乳クリーム	
4・18	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 豚の炒り煮 甘酢和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	豚こま肉 油あげ	だいこん しめじ きゅうり にんじん わかめ キャベツ 長ねぎ こんぶ
	午後おやつ	お米でスイートポテト	スイートポテト		
5・19	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	雑穀ご飯 とりの照り焼き 小松菜のソテー スープ	雑穀ごはん 素精糖 マヨドレ コーン	鶏もも肉 ハム 豆乳・無調整	いんげん 小松菜 えのき 玉ねぎ にんじん
	午後おやつ	◎大学いも	さつまいも 素精糖		
6・20	午前おやつ	やさいゼリー	野菜ゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 さわらのムニエル かぼちゃの煮付け 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 マヨドレ 素精糖	さわら 木綿豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ かぼちゃ こんぶ はくさい えのき わかめ
	午後おやつ	◎手作りマフィン・ジャム	米粉 素精糖 ジャム	豆乳・無調整	
7・21	午前おやつ	豆乳		豆乳・無調整	
	昼食	あんかけ丼 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 さつまいも	ツナ 油あげ みそ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ こんぶ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
10・24	午前おやつ	◎フルーツ豆乳		豆乳・無調整	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも	カレイ かつお節 油あげ みそ	ごぼう 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ こんぶ
	午後おやつ	◎おにぎり・桜えび	雑穀ごはん	桜えび 青のり	
11・23	午前おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め スープ	雑穀ごはん マヨドレ じゃがいも コーン	鮭 ハム	長ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ はくさい
	午後おやつ	お米でりんごタルト	りんごタルト		
12・26	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	雑穀ご飯 とり団子のトマト煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 油	鶏ひき肉 ハム みそ	玉ねぎ ビーマン しめじ パブリカ トマト・缶 チンゲン菜 えのき キャベツ にんじん こんぶ
	午後おやつ	◎いももち	じゃがいも 片栗粉		
13・27	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 豚肉のみそ炒め 切り干し煮物 すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 油 素精糖	豚こま肉 油あげ みそ	小松菜 長ねぎ えのき 切り干し大根 にんじん こんぶ ほうれん草 だいこん わかめ
	午後おやつ	◎りんごの蒸しパン	米粉 素精糖		りんご・缶
14・28	午前おやつ	豆乳		豆乳・無調整	
	昼食	みそ炒め丼 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ	玉ねぎ はくさい いんげん わかめ キャベツ にんじん 長ねぎ こんぶ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
25	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪ 🍭 🎃 🍷 🧛 🍬	
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ		
30	午前おやつ	豆乳		豆乳・無調整	
	昼食	雑穀ご飯 アジのきのこあんかけ ドレッシング和え 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	アジ ツナ・缶 みそ	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん こんぶ キャベツ 小松菜 だいこん ごぼう わかめ
	午後おやつ	バナナのスティックケーキ		スティックケーキ	
31	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのそぼろ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 マヨドレ	厚揚げ 豚ひき肉 ハム なたと みそ	なす 長ねぎ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ こんぶ
	午後おやつ	◎手作りマフィン・ごま	米粉 素精糖 ごま	豆乳・無調整	

涼しい風が吹く季節になりました。虫の声も賑やかな季節です。秋は、野菜・果物・魚など旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚をたくさん味わってもらおうと、献立に少しづつ取り入れています。

自然の恵みに感謝して…食事を楽しんでもらいたいと思います。

栄養士 銭坂紀子

※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)

エネルギー：414kcal

たんぱく質：16g

脂質：11g

塩分：1.5g

