

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	金 いちごのスティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	雑穀ごはん カジキのみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁	カリカリせんべい  米粉 切干しだいこん 干し桜えび なたね油 しょうゆ 塩 青のり	かじき みそ 油揚げ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも なたね油 さつまいも	玉ねぎ にんじん 芽ひじき 昆布 チンゲン菜 えのき
2・16	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	あんかけ丼 みそ汁	りんごタルト (2日) ブルーベリータルト (16日) タルト	木綿豆腐 シーチキン みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ パプリカ ほうれん草 はくさい にんじん 昆布
5・18	火・月 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 鮭の野菜あんかけ マヨネーズ和え みそ汁	おにぎり・ひじき  雑穀ごはん 芽ひじき 塩 料理酒 みりん すりごま	鮭 みそ 高野豆腐	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 コーン すりごま マヨドレ	にんじん えのき 長ねぎ いんげん 昆布 ほうれん草 パプリカ 玉ねぎ はくさい わかめ
6・20	水 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 豚の甘酢 切り干し煮物 みそ汁	きなこクッキー  米粉 片栗粉 きな粉 きび砂糖 塩 なたね油	豚もも 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖	チンゲン菜 しめじ ごぼう にんじん 切干しだいこん 長ねぎ いんげん 昆布 かぼちゃ 玉ねぎ えのき
7・21	木 フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん とりのごまみそ炒め わかめサラダ すまし汁	野菜せんべい  米粉 しらす 玉ねぎ チンゲン菜 青のり なたね油 しょうゆ	鶏もも肉 みそ シーチキン	雑穀ごはん 片栗粉 すりごま ごま油 じゃがいも	だいこん 玉ねぎ にんじん わかめ きゅうり 小松菜 はくさい 長ねぎ 昆布
8・22	金 ブルーベリータルト 0.5個 タルト	雑穀ごはん タラのきのこクリーム煮 煮浸し スープ	さつまいももち  さつまいも じゃがいも 片栗粉 しょうゆ きび砂糖	タラ みそ 油揚げ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 コーン	えのき しめじ はくさい いんげん チンゲン菜 かぶ にんじん 玉ねぎ ほうれん草
9・30	土 ソフトせんべい ソフトせんべい	そばろ丼 みそ汁	いちごの スティックケーキ (9日) ブルーベリータルト (30日) スティックケーキ タルト	豚ひき肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 マヨドレ じゃがいも	玉ねぎ いんげん パプリカ だいこん ほうれん草 しめじ 昆布
11・25	月 ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん さわらのマヨ焼き 五目煮 みそ汁	蒸しパン・黒豆  米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 黒豆	さわら 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん なたね油 きび砂糖 マヨドレ じゃがいも	パプリカ 小松菜 長ねぎ だいこん ほうれん草 しめじ にんじん 昆布 玉ねぎ わかめ
12	火 豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん ポークカレー ごま和え	おにぎり・キャベツ  雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	豚こま肉 みそ	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 カレー粉 きび砂糖 すりごま	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草
13・29	水・金 みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とりのトマト煮 おかか和え みそ汁	いものみそ焼き  じゃがいも みそ しょうゆ みりん きび砂糖	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 さつまいも	はくさい えのき にんじん トマト缶 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 昆布
14・28	木 バナナ バナナ	雑穀ごはん 豚の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	あずきかぼちゃ  かぼちゃ ゆであずき 塩	豚こま肉 シーチキン みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも コーン マヨドレ	キャベツ 小松菜 にんじん 芽ひじき だいこん 玉ねぎ しめじ 昆布
19	火 バナナ バナナ	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜みそ炒め すまし汁	コーンのおやき  米粉 片栗粉 コーン 小松菜 にんじん しょうゆ きび砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ 干し桜えび	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 きび砂糖 さつまいも すりごま	玉ねぎ えのき 芽ひじき にんじん ブロッコリー 昆布 ほうれん草 はくさい
26	火 豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん ポークカレー ごま和え かぼちゃの炒り煮	おにぎり・キャベツ  雑穀ごはん かつお節 キャベツ ごま油 しょうゆ	豚こま肉 みそ	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 カレー粉 きび砂糖 すりごま さつまいも なたね油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 昆布 ほうれん草 かぼちゃ
27	水 豆乳プリンタルト 0.5個 タルト	お誕生会	にんじんせんべい  米粉 にんじん しらす なたね油 しょうゆ 塩	お楽しみに 		



朝晩の寒さが厳しくなってきます。季節の変わり目では体調を崩しやすくなるので、旬の食べ物を織り交ぜながらしっかり食べてもらいたいと思います。温かい食事で体を温めて、秋を元気に過ごしてもらえたら嬉しいです。

栄養士 銭坂紀子

※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※ 午後の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：426kcal
たんぱく質：17.2g
脂質：11.3g
塩分：1.7g