

月	火	水	木	金	土
こんだて	ごはん 高野豆腐のみそ汁 ◆ホキのコーン焼き 付)粉ふき芋 千草和え 青切りみかん	あわごはん わかめスープ ヘチマーボー ブロッコリーのじゃこ和え 梨	三色丼 キャベツのみそ汁 ゴボウサラダ バナナ	麦ごはん 切干大根のみそ汁 てりやきチキン 付)キャベツソテー きゅうりの梅マヨ和え ヨーグルト	五目チャーハン チンゲン菜のスープ ヨーグルト
朝おや	カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) ジャムマフィン 牛乳	やわらかおかき(大豆) マシュマロパン 牛乳	胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) りんごタルト 牛乳	とろべり(大豆) バナナ 牛乳	カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) スナックパン 牛乳
あか	高野豆腐 ホキ バルサミソース 油 揚げ 卵 牛乳	わかめ 豚肉 鶏レバー 豆腐 しらす 牛乳	豚肉 卵 ハム 牛乳	鶏肉 ベーコン 糸削り ヨーグルト 牛乳	ベーコン ヨーグルト 牛乳
きいろ	米 バン粉 カレー粉 じゃが芋 ゴマ油 小 麦粉 バター いちごジャム	米 あわ ゴマ油 マシュマロパン(卵、 乳、小麦)	米 ゴマ ドレッシング 香りゴマ(小麦、こ ま、大豆) タルト	米 押麦 ゴマ ノンエッグマヨネーズ(卵、 なし) 山海ふし	米 スナックパン
みどり	長ネギ バセリ コーン 小松菜 もやし きゅうり みかん バセリ	玉ねぎ、ネギ 人参 ヘチマ コラ ブロッ コリー 梨	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ エノキ ネ ギ ぎょう ぎゅうり ハナナ	切干大根 しめじ ネギ キャベツ 人参 大根 きゅうり ハナナ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン しめじ チ ンゲン菜 バセリ
こんだて	7 麦ごはん 里芋と豚肉のみそ汁 ◆シヤクのもみじ焼き 付)パパイアリチー ブロッコリーと人参の和えもの 梨	8 ごはん 春雨スープ 酢鰯 ひじきの和風サラダ 青切りみかん	9 黒米ごはん シカムドゥチ ◆赤魚のゴマ天ぷら 付)ゆでブロッコリー もずく酢 バナナ	10 目のおまもり ごはん 小松菜のみそ汁 レバニラ炒め かぼちゃサラダ ヨーグルト	11 旬野菜カレー 冬瓜のすまし汁 くず切りの甘酢和え 青りんごゼリー
朝おや	たまごせんべい(卵、小麦、大豆) 栗コロッケ 牛乳	カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) ふりふりおにぎり(しゃけ)	やわらかおかき(大豆) ちんびん 牛乳	胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) カルシウムほんせん 牛乳	とろべり(大豆) チーズケーキ 牛乳
あか	豚肉 シヤク 牛乳	ベーコン 鶏肉 ひじき ササミ	豚肉 かまぼこ 赤魚 卵 もずく 牛乳	鶏レバー 豚肉 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 牛乳
きいろ	米 押麦 里芋 ノンエッグマヨネーズ(卵、 なし) 栗コロッケ(小麦、大豆)	米 春雨 じゃが芋 ゴマ ノンエッグマヨネーズ(卵、 なし) シヤクふりかけ(卵、乳、小麦、大豆、こま、さけ)	米 黒米 こんにやく ゴマ ちん びんミックス(小麦)	米 かぼちゃ ノンエッグマヨネーズ(卵、 なし) カルシウムほんせん(卵、小麦、大 豆)	米 押麦 さつまいも ベーコンカレー(小麦、 乳、鶏肉、豚肉、りんご、大豆、バナナ) はちみつ
みどり	玉ねぎ 人参 パパイア コラ ブロッコ リー 梨	しめじ 長ネギ 玉ねぎ 人参 椎茸 ビー マン きゅうり 青切りみかん	冬瓜 椎茸 ブロッコリー きゅうり ハナナ	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ もやし ビーマン コラ きゅうり	玉ねぎ 人参 なす れんこん とうがん えのき 長ネギ きゅうり
こんだて	14 スポーツの日	15 きこの日 栗ごはん きのこスープ ◆赤魚の照り焼き ブロッコリーサラダ 梨	16 ごはん わかめのみそ汁 五目豆 ほうれん草のツナ和え フルーツヨーグルト	17 麦ごはん アーサとエノキのみそ汁 からし菜チンブー 納豆和え 青切りみかん	18 ごはん とろろ昆布のすまし汁 高野豆腐入りつくね焼き 付)ゆでブロッコリー 切干大根の梅和え ヨーグルト
朝おや	たまごせんべい(卵、小麦、大豆) バナナ 牛乳	カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) パンナコッタ 牛乳	やわらかおかき(大豆) もずくみそおにぎり	胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) スイートポテト 牛乳	とろべり(大豆) 紅芋パン ミックスジュース
あか	赤魚 牛乳 生クリーム	油揚げ わかめ 鶏肉 大豆 ツナ ヨー グルト	油揚げ わかめ 鶏肉 大豆 ツナ ヨー グルト	アーサ 豚肉 豆腐 納豆 あおのり し らす 削り節 牛乳	とろろ 鶏ひき肉 高野豆腐 ヨー グルト
きいろ	米 もち米 くり ツナ ノンエッグマヨネーズ (卵、なし) ゴマ 黒砂糖	米 もち米 くり ツナ ノンエッグマヨネーズ (卵、なし) ゴマ 黒砂糖	米	米 押麦 ゴマ スイートポテト(卵、なし)	米 ゴマ 山海ふし 紅芋パン(卵、乳、小 麦) ジュース
みどり	玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ブロッコ リー 人参 梨	ネギ 玉ねぎ 大根 人参 ぎょう りんご ほう れん草 みかん 缶 黄桃缶	玉ねぎ えのき 人参 キャベツ もやし からしな たら みかん	玉ねぎ えのき 人参 キャベツ もやし からしな たら みかん	えのき 玉ねぎ れんこん ブロッコ リー 切干大根 きゅうり 人参
こんだて	21 ごはん 里芋汁 ◆シヤクの西京焼き 付)根菜きんぴら 白菜のゆかり和え 青切りみかん	22 あわごはん なすのみそ汁 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 梨	23 弁当会	24 ミートスパゲティ 白菜ときのこのすまし汁 ポテトサラダ バナナ	25 ひじきごはん 千切りすまし汁 ◆赤魚の香味焼き 小松菜のゴマ酢和え 青切りみかん
朝おや	たまごせんべい(卵、小麦、大豆) バナナ 牛乳	カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) パイザドチーズケーキ 牛乳	やわらかおかき(大豆) アップルパイ 牛乳	胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ふりふりおにぎり(やさしい)	とろべり(大豆) ジャムサンド 牛乳
あか	シヤク ツナ 牛乳	油揚げ 豚肉 ツナ クリームチーズ 卵 生ク リーム ヨーグルト 牛乳	牛乳	豚ひき肉 鶏レバー ハム(乳、大豆、豚 肉) 牛乳	ひじき 油揚げ 赤魚 ハム(乳、大豆、 豚肉) 牛乳
きいろ	米 里芋 ゴマ	米 あわ ホットケーキミックス	アップルパイ(卵、乳、小麦、りん ご)	スパゲティ ウスターソース じゃが芋 ノンエッグマ ヨネーズ(卵、なし) やさいふりかけ(卵、なし)	米 押麦 ゴマ ゴマ油 パン いち ごジャム
みどり	まいたけ 長ネギ 人参 れんこん ごぼ う 白菜 きゅうり みかん ハナナ	なす 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 き ゅうり 梨 レモン汁	人参 しめじ 舞茸 椎茸 玉ねぎ ね ぎ きゅうり レモン汁 ハナナ	人参 玉ねぎ トマト 白菜 椎茸 しめ じ ねぎ きゅうり ハナナ	椎茸 人参 大根 えのき 玉ねぎ バ セリ 小松菜 もやし きゅうり みかん
こんだて	28 焼肉丼 小松菜のすまし汁 ブロッコリーのゴマ和え ヨーグルト	29 ごはん チンゲン菜のスープ 鶏のトマトソースがけ サラダパ バナナ	30 きのこごはん 油揚げのみそ汁 ◆サバのかば焼き 人参のツナサラダ 青切りみかん	31 ハロウィン ロールパン かぼちゃシチュー キャベツの和え物 パンパキンパバロア	10月10日は、『目の愛護デー』 目は眠っているとき以外はいつも働いている大切な部分です。 日頃から目を休め、目により食品を積極的に摂りましょう！ 役割 ビタミンA 目や皮膚の粘膜を守り、肌や髪の毛の細胞づくりを 不足すると・・・ ・視力異常 ・皮膚の乾燥 ・免疫機能低下
朝おや	たまごせんべい(卵、小麦、大豆) きんぴんパイ 牛乳	カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) さつまいもチップ 牛乳	やわらかおかき(大豆) きな粉サンド 牛乳	胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) カボチャケーキ 牛乳	
あか	牛肉 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ハム(乳、大豆、豚肉) 卵 牛乳	油揚げ サバ ツナ きな粉 牛乳	鶏肉 ササミ 卵 牛乳	
きいろ	米 ドレッシング 香りゴマ(小麦、こま、大 豆) きんぴんパイ(卵、乳、小麦、大 豆)	米 サラダ ノンエッグマヨネーズ(卵、なし) さつまいもチップ	米 食パン ネオソフト	パン かぼちゃ ハウスチークス パバロ ア バター かぼちゃフルーツ ホットケーキ	
みどり	玉ねぎ 人参 ビーマン コラ 小松菜 長ネギ ブロッコリー コーン	玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 トマ ト 缶 ブロッコリー きゅうり ハナナ	人参 しめじ 舞茸 椎茸 玉ねぎ ね ぎ きゅうり レモン汁 ハナナ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 キャベツ きゅうり	