

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	 <p>冷たい物をとり過ぎていませんか?</p> <p>子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をとりすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。 冷たすぎない飲み物での水分補給を心がけましょう。</p>			1	2	3
昼食				麦ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ きんぴら風煮 すいか	焼きそば かぼちゃのみそ汁 きゅうりと竹輪の和え物 りんご	麦ごはん 豆腐のすまし汁 ピーマンと豚肉の味噌炒め トマトの和え物 オレンジ
午後				酪農牛乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 パン(きな粉クリーム)	酪農牛乳 かりんとう
	5	6	7	8	9	10
昼食	麦ごはん 中華丼 厚揚げのみそ汁 きゅうりの梅和え ミニゼリー	麦ごはん なめこ汁 チキンアップルソース 野菜炒め パイン缶	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 まぐろカツ 切り干し大根炒め すいか	お弁当の日 	麦ごはん カレーライス(根菜) ナムル 十五夜デザート	あわご飯 からし菜のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ
午後	酪農牛乳 ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 スコーン	豆乳 かぼちゃプリン	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 はちやくみ
	12	13	14	15	16	17
昼食	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 さばのおろし煮 いんげんソテー オレンジ	タコライス 大根のすまし汁 切り干し大根サラダ パナナ	あわご飯 小松菜のみそ汁 ポークケチャップ 粉ふき芋 りんご	スパゲティーミートソース 豚肉と白菜のスープ オクラのおかか和え すいか	ロールパン クリームシチュー 小魚サラダ オレンジ	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 チキンの照り焼き 人参しりしり(シラス) りんご
午後	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	野菜ジュースA&C 豆乳くずもち	酪農牛乳 小魚トースト	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 黒糖カステラ
	19	20	21	22	23	24
昼食	 <p>敬老の日</p>	麦ごはん もずく丼 ゆし豆腐 小松菜とコーンのごま和え パナナ	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 松風焼き 白菜のサラダ ブルーン	沖縄そば(野菜) 白和え(ゴーヤー) パイン缶	秋分の日 	麦ごはん 小松菜のみそ汁 肉じゃが 胡瓜とみかんの和え物
午後	敬老の日	酪農牛乳 サーターアンダギー	酪農牛乳 ドライカレーサンド	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	秋分の日	酪農牛乳 人参クッキー
	26	27	28	29	30	
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ からし菜チャンプルー オレンジ	麦ごはん 小松菜のみそ汁 魚のオランダ揚げ ブロッコリーソテー 梨	麦ごはん なすのみそ汁 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め パナナ	お弁当の日 	麦ごはん マーボーへちま 白菜のすまし汁 さつまいものゴマ和え さかなっこ味付け	
午後	酪農牛乳 あげパン(きな粉)	酪農牛乳 焼き芋	豆乳 そバポーポー	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 ちんすこう	