

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	31					1
昼食	あわご飯 かぼちゃスープ チキンマレード煮 野菜炒め 青切りみかん	 ~ 食欲の秋 ~ さんま、きのこ、さつまいも、りんごなどの秋の食べ物がおいしい季節になりました。 旬の食材は栄養も豊富です。秋の食材を味わいながら、 かぜなどに負けない体をつくりましょう。 				麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏と野菜の煮物 もずくの酢の物 プルーン
午後	野菜ジュースA&C 大芋					酪農牛乳 はちやくみ
	3	4	5	6	7	8
昼食	麦ごはん 白菜のみそ汁 鶏のからあげ 春雨サラダ ミニゼリー	麦ごはん キャベツのみそ汁 サバのカレー焼 厚揚げのそぼろ煮 なます 青切りみかん	あわご飯 ほうれん草の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 なます バナナ	麦ごはん 大根のすまし汁 すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 パイン缶	もずく丼 かぼちゃのみそ汁 小松菜とコーンのごま和え オレンジ	納豆みそご飯 そうめん汁 からし菜チャンプルー りんご
午後	酪農牛乳 ピザトースト	豆乳 チーズ蒸しパン	酪農牛乳 フライドポテト	酪農牛乳 スコーン	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 かりんとう
	10	11	12	13	14	15
昼食	 スポーツの日	スパゲティーミートソース 大根のみそ汁 粉ふき芋 ベビーチーズ	麦ごはん 白菜のみそ汁 ハニースパイシーチキン 野菜炒め バナナ	お弁当の日 	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のサラダ ヨーグルト	麦ごはん レタスのみそ汁 チキンの照り焼き 人参しりしり りんご
午後		豆乳 そべポーポー	酪農牛乳 小魚トースト	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	酪農牛乳 黒糖カステラ
	17	18	19	20	21	22
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 イナムルチ タマナーチャンプルー バナナ	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 魚のポテトクリーム焼 白菜の和え物 プルーン	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ さかなっこ味付け	麦ごはん 小松菜のすまし汁 松風焼き トマトサラダ りんご	沖縄そば(三枚肉) 小松菜の和え物 オレンジ	麦ごはん マーボー豆腐 コーンスープ 大根と柿の甘酢和え ベビーチーズ
午後	酪農牛乳 あげパン(きな粉)	豆乳 焼き芋	酪農牛乳 サーターアングギー	酪農牛乳 黒糖くずもち	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 ちんすこう
	24	25	26	27	28	29
昼食	あわご飯 キャベツのみそ汁 なすの挽肉炒め マカロニサラダ 青切りみかん	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 きびなごのから揚げ ほうれん草の白和え りんご	麦ごはん タコライス チンゲン菜のすまし汁 切り干し大根サラダ バナナ	お弁当の日 	麦ごはん ゆし豆腐 肉じゃが キャベツサラダ	麦ごはん 中華丼 じゃがいものみそ汁 土佐和え プルーン
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ	豆乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 ジャムパン	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 ドライカレーサンド	酪農牛乳 人参クッキー