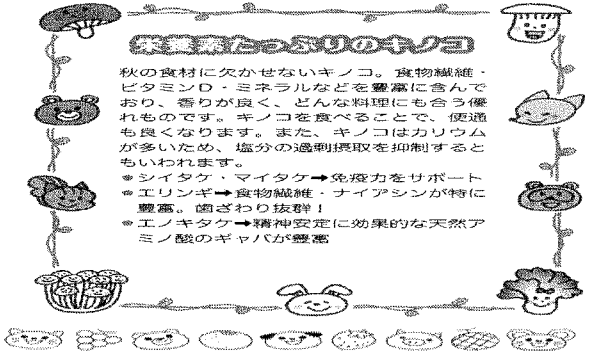


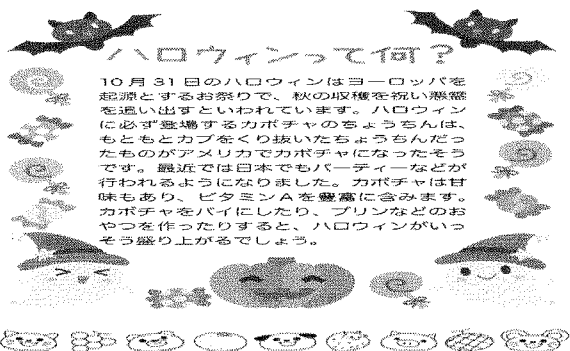
日付	曜日	おひるごはん			三色食品群			15時おやつ
					あか	きいろ	みどり	
1	水	カレーライス 春雨サラダ 	みかん缶		鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	満月ボン
2	木	ごはん ビーフン炒め	鶏肉の照り焼き すまし汁（麩、法蓮草、えのき）		鶏肉、豚肉、 麩	米 ビーフン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	五平餅
3	金	ごはん マカロニのケチャップ炒め	鰯のパン粉焼き スープ（白菜、椎茸、人参）		鰯、 魚肉ソーセージ	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	星たべよ
6	月	お月見丼 いんげんのおかか和え	みそ汁（キャベツ、玉葱、揚げ）		鶏肉、卵、 揚げ	米	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん 大根サラダ 	野菜入りオムレツ 豆腐ときのこのスープ		卵、豆腐、 鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	バーム クーヘン
8	水	ごはん キャベツのゆかり和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁（里芋、しめじ）		ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	ぼたぼた焼
9	木	ごはん 海藻サラダ	春巻き みそ汁（青梗菜、さつま芋、玉葱）		豚肉、海藻	米 さつま芋	筍、玉葱、キャベツ、 大根、胡瓜、青梗菜	ツナサンド
10	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ		豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん 白菜とツナの煮浸し	ポークチャップ みそ汁（じゃが芋、玉葱、葱）		豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	焼きそば
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん 法蓮草と切干のお浸し 	筑前煮 すまし汁（素麺、玉葱、葱）		しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪	米 里芋 素麺	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	ソフト サラダ
16	木	ごはん 小松菜としめじの胡麻和え	チーズハンペンフライ みそ汁（麩、ワカメ、じゃが芋）		麩、チーズ、 はんぺん、 ワカメ	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、人参	あげばん
17	金	ごはん オクラの塩昆布和え	鯖のみぞれ煮 みそ汁（さつま芋、玉葱、揚げ）		鯖、揚げ	米 さつま芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	青りんご ゼリー
20	月	ハヤシライス 法蓮草とツナサラダ	ぶどうゼリー		豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	そぼろ おにぎり
21	火	ふりかけごはん 大根の青シソサラダ	ミートスパゲッティ スープ（キャベツ、もやし、コーン）		牛肉、豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、人参、椎茸、トマト、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	麩のラスク
22	水	ごはん 南瓜の甘煮	豚肉の生姜焼き かきたま汁		豚肉、卵	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	ピーチ ムース
23	木	ごはん キャベツの中華サラダ	鰯のマヨコーン焼き スープ（小松菜、人参、えのき）		鰯	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	スイート ポテト 
24	金	ごはん ブロッコリーのマヨ和え	コロッケ みそ汁（豆腐、青梗菜、人参）		牛肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、人参	ちょぼちょぼ クッキー
27	月	ごはん キャベツサラダ	親子煮 みそ汁（さつま芋、白菜、人参）		鶏肉、卵	米 さつま芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	まがり せんべい
28	火	ごはん ひじきの煮物	アジフライ みそ汁（豆腐、じゃが芋、椎茸）		鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	マリー ビスケット
29	水	カレーライス もやしのごまマヨ和え 	オレンジ		豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	マカロニ きなこ
30	木	🎃お誕生日会🎃 ごはん ブロッコリーのミモザサラダ 苺ゼリー 	ハンバーグとミニポテト スープ（もやし、人参、ワカメ）		牛肉、豚肉、 卵、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	誕生日 ケーキ
31	金	🎃ハロウィン献立🎃 さつまもちごはん スパゲッティサラダ 	鶏肉の唐揚げ スープ（青梗菜、玉葱、コーン）		鶏肉	米 さつま芋 スパゲッティ	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	南瓜 プリン 



栄養素たっぷりのおやつ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミン・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンは必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	水	カレーライス 春雨サラダ	みかん缶	鶏肉	米 春雨 じゃが芋	玉葱、人参、胡瓜、 みかん	ハッピー ターン	満月ボン
2	木	ごはん ピーマン炒め	鶏肉の照り焼き すまし汁(麩、法蓮草、えのき)	鶏肉、豚肉、 麩	米 ピーマン	ピーマン、玉葱、人参、 キャベツ、法蓮草、えのき	たまご ボーロ	五平餅
3	金	ごはん マカロニのケチャップ炒め	鰯のパン粉焼き スープ(白菜、椎茸、人参)	鰯、 魚肉リゼーゼ	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、人参、 白菜、椎茸	コーン フレーク	星たべよ
6	月	お月見丼 いんげんのおかか和え	みそ汁(キャベツ、玉葱、揚げ)	鶏肉、卵、 揚げ	米	いんげん、法蓮草、人参、 キャベツ、玉葱	たべっこ どうぶつ	お月見 きなこ餅
7	火	ごはん 大根サラダ	野菜入りオムレツ 豆腐ときのこのスープ	卵、豆腐、 鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 大根、えのき、椎茸	アンパンマン せんべい	バーム クーヘン
8	水	ごはん キャベツのゆかり和え	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁(里芋、しめじ)	ホキ	米 里芋	法蓮草、キャベツ、 人参、しめじ	白い風船	ぼたぼた焼
9	木	ごはん 海藻サラダ	春巻き みそ汁(青梗菜、さつま芋、玉葱)	豚肉、海藻	米 さつま芋	筍、玉葱、キャベツ、 大根、胡瓜、青梗菜	おにぎり せんべい	ツナサンド
10	金	ごはん ナムル	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、法蓮草、 もやし、人参、キャベツ、 えのき、葱	ばりんこ	南瓜 蒸しパン
14	火	ごはん 白菜とツナの煮浸し	ポークチャップ みそ汁(じゃが芋、玉葱、葱)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、ピーマン、トマト、 しめじ、白菜、人参、葱	たまご ボーロ	焼きそば
15	水	★かみかみ献立★ しらす入りわかめごはん 法蓮草と切干のお浸し	筑前煮 すまし汁(素麺、玉葱、葱)	しらす、鶏肉、 ワカメ、竹輪	米 里芋 素麺	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、法蓮草、玉葱、 大根、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	木	ごはん 小松菜としめじの胡麻和え	チーズハンペンフライ みそ汁(麩、ワカメ、じゃが芋)	麩、チーズ、 はんぺん、 ワカメ	米 じゃが芋	法蓮草、しめじ、人参	ちょぼちょぼ クッキー	あげぼん
17	金	ごはん オクラの塩昆布和え	鯖のみぞれ煮 みそ汁(さつま芋、玉葱、揚げ)	鯖、揚げ	米 さつま芋	大根、オクラ、えのき、 人参、玉葱	アンパンマン せんべい	青りんご ゼリー
20	月	ハヤシライス 法蓮草とツナサラダ	ぶどうゼリー	豚肉、ツナ	米	玉葱、人参、法蓮草、 マッシュルーム	たべっこ どうぶつ	そぼろ おにぎり
21	火	ふりかけごはん 大根の青シソサラダ	ミートスパゲッティ スープ(キャベツ、もやし、コーン)	牛肉、豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、人参、椎茸、トマト、 大根、胡瓜、キャベツ、 もやし、コーン	ばりんこ	麩のラスク
22	水	ごはん 南瓜の甘煮	豚肉の生妻焼き かきたま汁	豚肉、卵	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 人参、葱	ハッピー ターン	ピーチ ムース
23	木	ごはん キャベツの中華サラダ	鰯のマヨコーン焼き スープ(小松菜、人参、えのき)	鰯	米	コーン、キャベツ、人参、 胡瓜、小松菜、えのき	星たべよ	スイート ポテト
24	金	ごはん ブロッコリーのマヨ和え	コロッケ みそ汁(豆腐、青梗菜、人参)	牛肉、ツナ、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 赤ピーマン、青梗菜、人参	コーン フレーク	ちょぼちょぼ クッキー
27	月	ごはん キャベツサラダ	親子煮 みそ汁(さつま芋、白菜、人参)	鶏肉、卵	米 さつま芋	玉葱、椎茸、大根の葉、 キャベツ、胡瓜、コーン、 白菜、人参	白い風船	まがり せんべい
28	火	ごはん ひじきの煮物	アジフライ みそ汁(豆腐、じゃが芋、椎茸)	鰯、ひじき、 竹輪、豆腐	米 じゃが芋	いんげん、人参、椎茸	おにぎり せんべい	マリー ビスケット
29	水	カレーライス もやしのごまマヨ和え	オレンジ	豚肉、鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、もやし、 ピーマン、オレンジ	たまご ボーロ	マカロニ きなこ
30	木	🎵お誕生日会🎵 ごはん ブロッコリーのミモザサラダ 苺ゼリー	ハンバーグとミニポテト スープ(もやし、人参、ワカメ)	牛肉、豚肉、 卵、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、もやし	たべっこ どうぶつ	誕生日 ケーキ
31	金	🍷ハロウィン献立🍷 さつまいもごはん スパゲッティサラダ	鶏肉の唐揚げ スープ(青梗菜、玉葱、コーン)	鶏肉	米 さつま芋 スパゲッティ	胡瓜、人参、青梗菜、 玉葱、コーン	アンパンマン せんべい	南瓜 プリン

