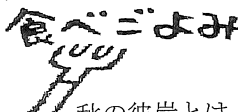


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)		エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	木	スパゲティーミートソース・チーズたっぷりさいの目サラダ・大根スープ	ビスケット	シュガーラスク・麦茶	484	17.6	18.7	110	2.3
2	金	肉じゃが・もやしサラダ・みそ汁(ほうれん草・凍り豆腐)・ロールパン	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	510	19.4	17.3	143	3.3
3	土	プチお菓子・ヨーグルト			87	4.0	0.3	91	0.4
5	月	鶏の唐あげ・サッパリサラダ・チーズパン・みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ビスケット	なし・カルピス	530	22.6	23.4	97	2.9
6	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	みかんゼリー	焼きおにぎり・麦茶	474	12.3	9.1	20	0.4
7	水	ポークカレー・マカロニサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	りんごゼリー・麦茶	562	17.3	18.4	227	1.9
8	木	肉みそうどん・トマトのサラダ	ヨーグルト	さつま芋のきな粉団子・牛乳	544	20.3	16.8	333	1.6
9	金	鮭のみそマヨネーズ焼き・ほうれん草とカニカマの酢の物・チョコチップパン・コンソメスープ	プチお菓子	バナナのスコーン・牛乳	554	22.6	25.5	251	3.5
10	土	プレーンパン・野菜ジュース			144	6.8	6.4	21	0.5
12	月	ささみフライ・春雨サラダ・コッペパン・キャベツのスープ	ビスケット	カルピスゼリー・麦茶	470	21.8	12.3	55	2.7
13	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	白いミルクプリン	マドレーヌ・麦茶	550	12.2	17.8	21	0.4
14	水	月見井・スパゲティサラダ・みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	プチお菓子	ココアのふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	535	21.4	15.2	161	2.4
15	木	味噌ラーメン・パンパンジー	ヨーグルト	ピザトースト・オレンジジュース	550	26.9	11.7	249	3.0
16	金	栄養すいとん・ほうれん草のごま和え・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	531	19.4	11.8	371	2.7
17	土	カップケーキ・牛乳			214	6.6	12.2	182	0.3
20	火	ツナサンド・フレンチトースト・野菜ジュース	白いミルクプリン	おはぎ・麦茶	565	16.5	23.2	33	1.2
21	水	ミンチカレー・ヨーグルトサラダ(もも)・牛乳・福神漬け	プチお菓子	ミニキャロットスコーン・麦茶	573	15.7	15.6	251	1.7
23	金	あさりのチャウダー・ソーセージサラダ・セサミパン・ヤクルト	プチお菓子	手作りプリン・麦茶	526	17.8	14.2	236	2.4
24	土	ドーナツ・ゼリー			166	3.8	3.5	16	0.1
26	月	焼きそば・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	551	20.7	17.0	350	1.7
27	火	ハムサンド・チョココロネ・野菜ジュース	ピーチゼリー	あんまん・牛乳	463	16.0	13.7	259	1.2
28	水	肉井・ポテトサラダ・かき玉汁	プチお菓子	りんごの蒸しパン・麦茶	502	22.6	14.0	155	2.1
29	木	和風スパゲティー・コーンスローサラダ・牛乳	ビスケット	青のりポテトボール・野菜ジュース	496	17.9	19.5	264	2.0
30	金	白身魚の香草パン粉焼き・ひじきの煮物・プチふんわりメープル・肉団子スープ	プチお菓子	スイートパンプキン・牛乳	505	24.7	15.7	324	2.1



食べごよみ



秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。

山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。おはぎは萩の季節の秋、ばたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

