

月	火	水	木	金	土
2 麦ご飯 チキンのケチャップ煮 野菜炒め もずくと南瓜のみそ汁 バナナ	3 流しそうめんパーティー 冷やしそうめん チキンから揚げ 枝豆 オレンジ、さくらんぼ	4 麦ご飯 豚肉と冬瓜のトマト煮込み ポテトのヨーグルトサラダ 卵とサラダ菜のスープ すいか	5 きびご飯 ビーフストロガノフ ブロッコリーとしらすの和風ドレッシング 小松菜とベーコンのスープ パイン缶	6 ゴーヤーの混ぜご飯 鮭の塩焼き 胡瓜とみかん缶の和え物 アーサ入りゆし豆腐(しょうゆ) パイン缶	7 トマトとひき肉の丼 野菜のレモン和え 生椎茸と玉ねぎスープ フルーツ
【赤】手羽元、豚・肩ロース、もずく、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、炒め油、薄力粉、グラニュー糖、溶かし無塩バター 【緑】玉ねぎ、キャベツ、生、人参、青ピーマン、もやし、南瓜、バナナ	【赤】鶏肉、豚・肩ロース、ミルク、卵、刻みのり、焼きのり、わかめ 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、小麦粉、そうめん、三温糖、 【緑】枝豆、オレンジ、さくらんぼ、しいたけ	【赤】豚・肩ロース、ヨーグルト(全脂無糖)、卵、ミルク、まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、片栗粉、じゃがいも、小麦粉、油 【緑】冬瓜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトホール缶、きゅうり、みかん(缶詰)、サラダ菜、すいか、にら	【赤】牛肩ロース、生クリーム、しらす、ベーコン、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、薄力粉、油、砂糖、薄力粉(1等)、グラニュー糖、溶かしバター 【緑】玉ねぎ、しめじ、人参、パセリ、ブロッコリー、コーン缶、大根、小松菜、生椎茸、パイン缶	【赤】豚・肩ロース、鮭切り身、わかめ、ゆし豆腐、アーサ、ミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、ごま油、三温糖、薄力粉(1等)、バター、グラニュー糖 【緑】ゴーヤー、人参、ごぼう、干椎茸、トマト、きゅうり、みかん缶、パイン缶	【赤】豚・ひき肉、まぐろ油漬缶、ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、押麦、油、三温糖、ごま油、じゃがいも、調合油 【緑】根深ねぎ、トマト、コーン缶、アスパラガス、人参、生しいたけ、玉ねぎ、もも缶、梅干し、しそ
ミルク 人参ケーキ	ミルク わかめおにぎり	ミルク ニラ入りヒラヤーチー	ミルク オレンジケーキ	ミルク マーブルクッキー	ミルク 菓子パン
9 きびご飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜入り夏野菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁 りんご	10 麦ご飯 わかさぎのマリネ 南瓜とウインナーの蒸し煮 麩とワカメのみそ汁 オレンジ	11 ロールパン クリームシチュウ レタス入りごぼうサラダ りんご	12 五目沖繩そば 南瓜サラダ 梨	13 チキンライス 白身魚の焼きカレー風 オクラとトマトのおかか和え 人参ポタージュ 梨	14 からし菜のチャーハン 夏の豚汁 チーズ フルーツ
【赤】豚・肩ロース、ハム、油揚げ・油抜きゆで、ミルク、冷凍いか、むきえび、青のり 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、調合油、ごま油、砂糖、蒸し中華めん、小麦粉、三温糖 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、冬瓜、オクラ、コーン缶、大根、りんご、キャベツ、もやし、さやいんげん	【赤】わかさぎ、ウインナー、わかめ、ミルク、卵、加糖練乳、コンデンスミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、薄力粉(1等)、揚げ油、三温糖、じゃが芋、バター、渦巻き麩、黒砂糖、油 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、南瓜、ブロッコリー、ねぎ、オレンジ	【赤】鶏もも、あさり缶、豆乳、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、薄力粉、バター、マヨネーズ、いりごま、米(はいが精米・水稲)、強化米、砂糖 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、グリーンピース、冷凍、ささがきごぼう、コーン缶、レタス、りんご	【赤】棒かまぼこ、豚かたロース、昆布(色紙切り)、ミルク、挽きわり納豆、まぐろ缶水煮、焼きのり 【黄】沖繩そば、油、マヨネーズ、米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パイン缶、干しぶどう、梨、にんにく	【赤】鶏もも、白身魚、ピザ用チーズ、削り節、豆乳、ミルク、鶏卵・全卵・生クリーム、乳脂肪 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、小麦粉、油、三温糖、車糖・上白糖、粉ホットケーキ 【緑】玉ねぎ、人参、グリーンピース、冷凍、青ピーマン、オクラ、トマト、パセリ、梨、果物	【赤】ベーコン、網えび、豚・肩ロース、チーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、ごま油 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、冬瓜、なす、南瓜、オクラ、フルーツ
ミルク プアマンケーキ	ミルク マーラーカオ	ミルク 手作りふりかけおにぎり	ミルク 納豆みそおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン
16 敬老の日 	17 へちまの中華丼 厚揚げの甘辛煮 南瓜と白菜のみそ汁 オレンジ	18 スパゲティミートソース ブロッコリーおかか和え はんぺんとサラダ菜のスープ スイカ	19 麦ご飯 ゴーヤー入りオムレツ 茄子みそ炒め マカロニスープ オレンジ	20 お弁当会	21 鶏の照り焼き丼 竹輪の磯辺焼き えのきとわかめのみそ汁 フルーツ
【赤】鶏もも、生揚げ(茹で水気を拭き取る)、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、ごま油、油、三温糖、ごますり、薄力粉 【緑】へちま、玉ねぎ、人参、南瓜、白菜、オレンジ	【赤】牛挽肉、豚挽肉、しらす干し、はんぺん、保育ミルク、焼きのり 【黄】スパゲティ、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】たまねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマトホール、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、サラダ菜、すいか	【赤】卵、プロセスチーズ、豚・ひき肉、ベーコン、まぐろ油缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、炒め油、調合油、三温糖、マカロニ乾、食パン(8枚切り)、じゃがいも、マヨネーズ 【緑】玉ねぎ、にがり、トマト、根深ねぎ、なす、青ピーマン、人参、キャベツ、オレンジ、カゴメ野菜生活、きゅうり	【赤】鶏もも、竹輪、えのきたけ、わかめ、ミルク、しらす干し、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、油、砂糖 【緑】玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、フルーツ		【赤】鶏もも、竹輪、えのきたけ、わかめ、ミルク、しらす干し、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、油、砂糖 【緑】玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、フルーツ
ミルク プアマンケーキ	ミルク マーラーカオ	ミルク 手作りふりかけおにぎり	ミルク 納豆みそおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 菓子パン
23 振替休日 	24 さつま芋ご飯 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とツナのポン酢和え 冬瓜と豚肉のみそ汁 オレンジ	25 胚芽パン 鶏肉の変わり焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ スイカ	26 秋野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ モズクと卵のすまし汁	27 麦ご飯 西京焼き 人参シリシリ 青梗菜ともやしの胡麻和え わかめと豆腐のスープ 梨	28 運動会 
【赤】高野豆腐、まぐろ缶、豚・肩ロース、ミルク、ジャコ、粉チーズ、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、小麦粉、揚げ油、三温糖、白玉粉、粉ホットケーキ 【緑】小松菜、もやし、人参、冬瓜、オクラ(茹)、オレンジ、ジャム(添え)	【赤】鶏もも、粉チーズ、卵、ベーコン、豚挽肉、焼きのり 【黄】胚芽パン、グラニュー糖、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、米、強化米、三温糖 【緑】乾パセリ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマトホール、すいか、にんにく	【赤】豚かたロース、生クリーム(ホイップする)、ヨーグルト、もずく、卵、ミルク、じゃこ 【黄】米(はいが精米・水稲)、押し麦、強化米、油、さつま芋、食パン、マヨネーズ 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、南瓜、りんご、もも缶、パイン缶、みかん缶	【赤】鶏もも、粉チーズ、卵、ベーコン、豚挽肉、焼きのり 【黄】胚芽パン、グラニュー糖、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、米、強化米、三温糖 【緑】乾パセリ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマトホール、すいか、にんにく	【赤】豚かたロース、生クリーム(ホイップする)、ヨーグルト、もずく、卵、ミルク、じゃこ 【黄】米(はいが精米・水稲)、押し麦、強化米、油、さつま芋、食パン、マヨネーズ 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、南瓜、りんご、もも缶、パイン缶、みかん缶	【赤】鶏もも、粉チーズ、卵、ベーコン、豚挽肉、焼きのり 【黄】胚芽パン、グラニュー糖、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、米、強化米、三温糖 【緑】乾パセリ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマトホール、すいか、にんにく
ミルク プアマンケーキ	ミルク もちもちチーズパン	麦茶 油みそおにぎり(豚肉)	ミルク じゃこトースト	ミルク アップルパンケーキ	
30 きびご飯 鶏肉の甘酢あん 麩とからし菜のイリチー コーンクリームスープ オレンジ	<p>絵本を通じて食育を</p> <p>読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子ども心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>				
【赤】鶏もも、卵、まぐろ油漬缶、ベーコン、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、調合油、三温糖、ごま油、車ふ、じゃがいも、薄力粉(1等)、バター、フランスパン、砂糖 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、若菜、ゆで、きくらげ、乾、青ピーマン、ぶなしめじ、からし菜、コーン缶、クリーム、オレンジ					
ミルク きな粉ラスク					
【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える	たまご かに、えび、いか ごま				