



月	火	水	木	金	土
<p>秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・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。</p>					
1	2	3	1 麦ご飯 魚ステーキ 添え ひじき炒め ミネストローネスープ りんご 【赤】赤魚又はカジキひきき、油揚げ、豚肉、ピーマン、コンニャク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、油、砂糖、オリブ油、薄力粉(1等)、粉ホットケーキ、バター、三温糖、粉黒砂糖、白ごま 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、さやいんげん、もやし、人参、キャベツ、トマト、ほうれん草、りんご ミルク 焼き菓子	2 タコライス 五目きんぴら 豆腐とアーサのすまし汁 オレンジ 【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、アーサ、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、油、醤油、しらたき、ごま、いり、コーンフレーク、マーガリン、三温糖、小麦粉 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんじん、レタス、トマト、ごぼう、根生、人参、さやいんげん、オレンジ、干しぶどう ミルク コーンフレークスクッキー	3 肉味噌丼 もやしとキャベツのスープ フルーツ 【赤】豚、ひき肉、削り節、ミルク 【黄】米、押麦、強化米、醤油、三温糖、片栗粉、菓子パン 【緑】人参、干し椎茸、葉ねぎ、オクラ、トマト、もやし、キャベツ、フルーツ ミルク 菓子パン
5	6	7	8	9	10
5 麦ご飯 納豆 肉じゃが 切り干し大根とカニ棒のサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁 ぶどう 【赤】糸引納豆、かつお、削り節、豚、肩ロース、かに棒、カットわかめ、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、麦、強化米、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖、三温糖 【緑】人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー(冷)、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、冬瓜、玉ねぎ、ぶどう、パセリ(みじん) ミルク ソバポーボー	6 栗おこわ わかさぎのチーズ揚げ 筑前煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 りんご 【赤】ダシ昆布、若さぎ、卵、粉チーズ、鶏もも、カットわかめ、ミルク 【黄】米(白米が精米・水稲)、餅米、強化米、栗甘露煮、黒ごま、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、油、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】大根、ごぼう、人参、菊水煮、さやいんげん、玉ねぎ、りんご ミルク ココア蒸しパン	7 ロールパン ポークビーンズ 白菜とリンゴのサラダ 南瓜のポタージュスープ みかん 【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、缶、トマトジュース、白菜、みかん、南瓜、パセリ 麦茶 鮭おにぎり	8 きびご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め さつまいものレモン煮 みずく 【赤】鶏、もも、卵、抜き棒、かまぼこ、もずく、えのきたけ、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、きび、強化米、油、さつまい芋、三温糖、薄力粉(1等)、黒砂糖、醤油、揚げ油 【緑】小にんにく、マーマレード、ミニトマト、キャベツ、人参、もやし、さやいんげん(冷凍)、レモン汁、梨 ミルク 黒糖サターアングギー	9 きびご飯 さばのりんごソースかけ ブロッコリー ケープリチー ほうれん草のみそ汁 みかん 【赤】鯖、切り身、刻み昆布、ぶたばら、棒、かまぼこ、ミルク、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐(水切りなし) 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、片栗粉、三温糖、切りこんにゃく、白玉粉、上新粉 【緑】りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、切り干し大根、乾しいたけ、ほうれん草、えのきたけ、みかん、こら ミルク 蒸しニラまんじゅう	10 五目チャーハン きゅうりの中華風 鶏肉と野菜スープ きゅうり 【赤】焼き、鶏、もも、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、ごま油、炒め油、三温糖、菓子パン 【緑】人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、白菜、もやし、きゅうり、フルーツ ミルク 菓子パン
12	13	14	15	16	17
12 きびご飯 チャブチェ 卵とわかめのけんちん焼き もやしと南瓜のみそ汁 オレンジ 【赤】牛、肩ロース、わかめ、豆腐、卵、ミルク、まぐろ缶、焼きのり 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、醤油、油、春雨(緑)、ごま油、砂糖、ごま油(炒め油)、油、胚芽米 【緑】青ピーマン、玉ねぎ、菊水煮、赤ピーマン、人参、生椎茸、干椎茸、さやえんどう、出し汁、南瓜、もやし、オレンジ ミルク ツナマヨおにぎり	13 麦ご飯 マーボー豆腐 ごぼうサラダ 白菜スープ バナナ 【赤】豆腐、豚挽肉、ひじき、ハム、ミルク、豆乳入りホイップ 【黄】米(白米が精米・水稲)、餅米、強化米、栗甘露煮、黒ごま、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、油、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】人参、青ピーマン、赤ピーマン、菊水煮、玉ねぎ、干椎茸、きゅうり、ごぼう、白菜、えのきたけ、バナナ ミルク スイートポテト	14 胚芽パン チキンクリームシチュウ ツナ入りフレンチサラダ 柿 【赤】鶏もも、あさり缶、ベーコン、豆乳、まぐろ缶、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり、かき、梅干し、しそ ミルク 梅しそおにぎり	15 勝カレー 梨サラダ わかめとえのきのすまし汁 みかん 【赤】豚ヒレ、卵、カットわかめ、まぐろ缶 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、薄力粉、パン粉、油、三温糖、*そうめん 【緑】玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、コーン缶、さやいんげん、りんご、キャベツ(茹で)、梨、人参(湯通し)、きゅうり、えのきたけ、みかん、ねぎ 麦茶 ソーミンタシヤ	16 お弁当 【赤】三温糖 【緑】亀の子せんべい、ぶどうジュース グレーゼリー 亀の子せんべい	17 チキンカレーピラフ チーズ 白菜とパスタのスープ フルーツ 【赤】鶏、もも、プロセスチーズ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、バター、油、スパゲッティ、乾、菓子パン 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、缶、さやいんげん、白菜、ブロッコリー、フルーツ ミルク 菓子パン
19	20	21	22	23	24
19 梅ちりご飯 チキンのバーベキュー焼き のり和え 冬瓜のみそ汁 みかん 【赤】チリメンチヤコ、鶏、もも、焼きのり、花かつお、厚揚げ、ミルク、卵、普通牛乳 【黄】胚芽米、強化米、ごま、いり、三温糖、醤油、油(敷く)、薄力粉(1等)、上白糖、醤油、甘納豆、あずき 【緑】梅漬、塩漬、南瓜、キャベツ、アバラガス、もやし、人参、冬瓜、みかん ミルク 抹茶と小豆のマフィン	20 きびご飯 すき焼き風煮 マカロニとりんごのサラダ 生椎茸とわかめのみそ汁 りんご 【赤】牛、肩ロース、生揚げ、卵、ハム、チーズ、ヨーグルト、全脂無糖、カットわかめ、ミルク、チーズ、焼きのり 【黄】米(白米が精米・水稲)、きび、強化米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ 【緑】白菜、人参、ほうれん草、根菜、ねぎ、りんご、きゅうり、玉ねぎ、生椎茸 麦茶 チーズおかおにぎり	21 麦ご飯 魚のキャロット焼き 野菜炒め レナスープ バナナ 【赤】白身魚(切り身)、豚肉、削り節、豚、レバー、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、押麦、強化米、マヨネーズ、油、薄力粉、バター、グラニュー糖 【緑】人参、キャベツ、もやし、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン缶、バナナ ミルク 人参ケーキ	22 沖繩そば ハンダマの和え物 オープンポテト オレンジ 【赤】棒、かまぼこ、豚、三枚肉、ごんぶ(色紙切り) 【黄】沖繩そば、砂糖、じゃがいも、フライドポテト、米(白米が精米・水稲)、強化米、薄力粉、さつまい芋 【緑】葉ねぎ、水前寺菜、きゅうり、トマト、オレンジ ミルク 芋天ぷら	23 きびご飯 鮭のポテト焼き ブロッコリーのごまみそ和え 麩とわかめのみそ汁 梨 【赤】鯖、切り身、保青、ミルク、ミルク、焼きのり 【黄】米(白米が精米・水稲)、きび、強化米、小麦粉、焼油、炒め油、じゃがいも、バター、ごま、ねり、米 【緑】たまねぎ、生しいたけ、パセリ、ブロッコリー、大根、コーン缶、渦巻き、カットわかめ、葉ねぎ、梨、山海ぶし ミルク 山海節おにぎり	24 ゴマ味噌うどん たたききゅうり フルーツ 【赤】豚、肩ロース、油揚げ、ミルク 【黄】うどん、ゆで、ごま、ごま油、菓子パン 【緑】にんじん、たまねぎ、生しいたけ、キャベツ、葉ねぎ、もやし、にんにく(みじん)、しょうが(みじん)、コーン缶、きゅうり(塩)、フルーツ ミルク 菓子パン
26	27	28	29	30	31
26 もずく丼 竹輪の磯辺揚げ 和風コーンスープ オレンジ 【赤】全卵、豚挽肉、もずく、竹輪、あおのり、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、てんぷら粉、醤油、油、砂糖、小麦粉、焼油 【緑】赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、ほうれん草、人参、オレンジ ミルク 野菜スコーン	27 さんま缶の炊き込みご飯 鶏肉の塩焼焼き 和風コーンスープ 豆乳のみそ汁 みかん 【赤】さんま(缶詰)、かぼ、鶏、もも、豚肉、豆乳、ミルク、卵 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、てんぷら粉、醤油、油、砂糖、小麦粉、焼油、さつまい芋、薄力粉、砂糖、バター 【緑】人参、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、果汁、白菜、ぶなしめじ、みかん ミルク さつまい芋のガレット	28 きのコスバゲティ ブロッコリーおかか和え 白菜とじゃが芋のスー りんご 【赤】鶏、もも、ベーコン、粉チーズ、削り節、ミルク、焼きのり 【黄】コスバゲティ、オーリーブ油、バター、ごま油、じゃが芋、米(白米が精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、しめじ、えのき、干椎茸、マッシュルーム、缶、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、人参、白菜、じゃが芋、りんご ミルク 塩おにぎり	29 麦ご飯 豆腐団子の甘酢あん ナムル(小松菜) さつまい みかん 【赤】豆腐、豚挽肉、鶏もも、ベーコン、卵、ビザ用チーズ 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、さつまい芋、食パン、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、大根、根菜、ねぎ、みかん、野菜ジュース、トマト(トッピング) 野菜ジュース ローストオープンサンド	30 エビピラフ 鶏肉の甘辛揚げ コーンサラダ 人参ポタージュ 梨 【赤】むきほろろ、鶏もも、豆乳、ミルク、卵、普通牛乳、生クリーム(7分まで)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(白米が精米・水稲)、強化米、バター、油、砂糖、片栗粉、醤油、油、三温糖、薄力粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】たまねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、梨 ミルク お誕生ケーキ	31 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 じゃが芋のみそ汁 フルーツ 【赤】豚、肩ロース、わかめ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも、菓子パン 【緑】生巻、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、フルーツ ミルク 菓子パン

【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

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。