

月	火	水	木	金	土
27 ウンケーシューター トマト入りオムレツ アーサのすまし汁 りんご	 <p>鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。</p>  				1 大掃除
3 麦ご飯 八宝菜 レバーフライ わかめのみそ汁 オレンジ	4 ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 大豆と野菜のスープ オレンジ	5 きびご飯 鯖の和風マリネ 切干大根イリチー ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 りんご	6 沖繩そば ゴーヤーの白和え オレンジ	7 きびご飯 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 スイカ	8 和風チャーハン きゅうりの即席つけ ウチナーみそ汁 フルーツ
10 山の日	11 麦ご飯 豚肉の甘酢炒め ブロッコリー天ぷら わかめのみそ汁 りんご	12 焼きそば コーン・竹輪ひじきサラダ アーサ入りゆし豆腐汁 オレンジ	13 きびご飯 チキンチャップ 麩イリチー ナムル じゃが芋のみそ汁 バナナ	14 麦ご飯 わかさぎのゴマ揚げ トマト ナーペーラーンブシー コーンスープ パイナップル	15 沖繩ちゃんぽん きゅうりの中華風 わかめスープ フルーツ
17 ピピンバ さつま芋オレンジ煮 豆腐のスープ バナナ	18 かやくご飯 鯖のカレー焼き 春雨とトマトのサラダ 玉葱のすまし汁 スイカ	19 冷やし中華 鯖のカレー焼き ブロッコリー オレンジ	20 梅わかめご飯 鶏肉のねぎみそ焼き コールスローサラダ 和風ポテトスープ スイカ	21 お赤飯 ミートローフ ブロッコリー スパゲティマト ころころスープ メロン	22 スタミナ丼 サラダ菜スープ 黄もも缶
24 ドライカレー 短冊サラダ わかめと豆腐のすまし汁 スイカ	25 麦ご飯 白身魚のトマトソース ゴーヤチャンプルー もずくと南瓜のみそ汁 オレンジ	26 ロールパン ビーフシチュウ 白菜とみかんのサラダ ミルク りんご	27 きびご飯 鉄火みそ 豆腐のカレー風煮 切干大根のみそ汁 バナナ	28 お弁当会	29 三色丼 きゅうりスティック 白菜と竹輪のすまし汁 フルーツ

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

卵

※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。