曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが 土佐酢あえ オレンジ		牛乳 クッキーサンド	じゃが芋・乳ボーロ ルヴァンクラシカル	牛乳・豚もも肉・かつお節 クリームチーズ	人参・玉ねぎ・糸こんにやく グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり・オレンジ ブルーベリージャム
2火 16	牛乳 せんべい	豚肉となすの炒め物 ごまあえ 納豆		牛乳 菓子・するめ	オイスターソース・白ごま 菓子・せんべい	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・納豆・するめ	玉ねぎ・なす・人参・小松菜 白菜・もやし
3水 17	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ		牛乳 おふろasuk	オイスターソース・春雨 おつゆ麩・グラニュー糖 ウエハース	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 バター	きゅうり・人参・玉ねぎ・もやし わかめ・やっこねぎ
4木 18	牛乳 ビスケット	鮭のレモン風味焼き しらすあえ みそ汁		牛乳 きな粉蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・きな粉・ビスケット	牛乳・塩鮭・ちりめん バター・調整豆乳・中みそ	キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ 里芋・油揚げ・しめじ やっこねぎ
5金 19	牛乳 ミニドーナツ	ハヤシライス コールスローサラダ りんご		牛乳 ヨーグルト	ハヤシルー・ミニドーナツ グラニュー糖	牛乳・豚もも肉 プレーンヨーグルト	人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご・いちごジャム
6土 20	牛乳 ビスコ	和風パスタ ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	スパゲティ・菓子・ビスコ	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ エリンギ・ほうれん草・きゅうり ゆかり・バナナ
8月 22	牛乳 乳ボーロ	鶏肉のさっぱり焼き 大根サラダ もみのり		牛乳 菓子・昆布	マヨレ・乳ボーロ・菓子	牛乳・鶏もも肉・昆布 ツナ水煮缶	大根・人参・キャベツ もみのり
9火 24	牛乳 せんべい	ラーメン 中華サラダ バナナ		お茶 おかかチーズおにぎり	中華麺・せんべい	豚もも肉・焼き豚・なると かつお節・チーズ・牛乳	もやし・コーン・わかめ・きゅうり やっこねぎ・きくらげ・人参 バナナ
10水 24	牛乳 バームクーヘン	チンジャオロース トマト もずくスープ	オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	バームクーヘン・片栗粉 ロイヤルブレッド・マヨレ じゃが芋・オイスターソース	牛乳・豚もも肉・ベーコン 絹豆腐・ツナ水煮缶	ピーマン・人参・玉ねぎ 水煮たけのこ・トマト 洗いもずく・やっこねぎ きゅうり
11木 25	牛乳 ウエハース	赤魚のフリッター おひたし 手作りふりかけ		牛乳 パンナコッタ	ウエハース・天ぷら粉 ゼラチン・砂糖	牛乳・赤魚・かつお節 ちりめん・白ごま 生クリーム	白菜・小松菜・人参・ゆかり ブルーベリージャム
12金 26	牛乳 ミニドーナツ	グリルチキン マカロニサラダ 和風スープ		牛乳 菓子・チーズ	ミニドーナツ・米粉・マカロニ マヨレ・菓子・じゃが芋	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 ツナ水煮缶・チーズ	人参・キャベツ・きゅうり しめじ・人参・玉ねぎ ほうれん草
13土 27	牛乳 ビスケット	冷やしうどん ツナサラダ オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・干しうどん マヨレ・菓子	牛乳・豚もも肉 ピンクかまぼこ ツナ水煮缶	大根・ほうれん草・キャベツ きゅうり・オレンジ・人参
29月	牛乳 せんべい	鶏肉のネギソースかけ 彩野菜のあえもの 納豆		牛乳 菓子・するめ	せんべい・白いりごま 菓子	牛乳・鶏もも肉・納豆 するめ	やっこねぎ・人参・小松菜 白菜・もやし
30火	牛乳 ウエハース	のり塩チキン ハムのあえもの バナナ		牛乳 ココアシュークリーム	ウエハース・片栗粉・小麦粉 強力粉・ココア・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ハム バター・卵・生クリーム	キャベツ・人参・きゅうり バナナ

☆19日（金） 誕生日会特別献立
3時のおやつ

炒飯 油淋鶏 ナムル 梨
スイートポテト

※アレルギーについて

・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用してい

🍁 食欲の秋

秋は美味しい食べ物がたくさん収穫されます。また、夏の暑さが和らぎ、どんどん気温が下がっていくにつれ、体が体温を維持しようとするために、エネルギーが消費されやすい季節でもあります。これらことから食が進むため、秋は「食欲の秋」とも言われます。寒さに負けない元気な体をつくるためにも、バランスの良い食事をして楽しい食欲の秋を過ごしましょう。

🍁 秋の食べ物は何かあるかな？ 🍁

【魚】・・・鮭、さんま、かつお、さば
魚には健康な体をつくるために必要なビタミンB群が多く含まれています。さらにさんまやさばなどの青魚には、血中のコレステロールを下げ、血をサラサラにしてくれるEPAやDHAも多く含まれています。
【きのこ】・・・しめじ、まいたけ、エリンギ、しいたけ
きのこはたくさんの食物繊維や皮膚を丈夫にするビタミンB2、骨を健康に保ってくれるビタミンDなど、体にとっても良い栄養素が多く含まれています。