

	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
15	土	牛乳 せんべい	豚汁うどん おひたし バナナ		牛乳 菓子	せんべい・菓子・干しうどん	牛乳・豚もも肉・油揚げ 絹豆腐・中みそ・かつお節	人参・大根・板こんにやく しめじ・玉ねぎ・さつま芋 小松菜・やっこねぎ・白菜 バナナ
17	月	牛乳 乳ボーロ	グリルチキン マカロニサラダ オレンジ		お茶 おにぎり	乳ボーロ・米粉・マカロニ マドレ	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶 塩昆布・かつお節	人参・キャベツ・きゅうり オレンジ
4 18	火	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き 五色あえ みそ汁		牛乳 シュガーサント	ビスコ・里芋・グラニュー糖 ロイヤルブレッド	牛乳・塩鮭・油揚げ 中みそ・バター	人参・小松菜・もやし・しめじ コーン・玉ねぎ・キャベツ やっこねぎ
5 19	水	牛乳 ビスケット	うま煮 和風あえ 手作りふりかけ		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・じゃが芋・菓子	牛乳・豚もも肉・平天 ちりめん・するめ	人参・大根・水煮たけのこ グリーンピース・キャベツ・小松菜 コーン・ゆかり
6 20	木	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 ツナコーンパイ	ウエハース・オイスターソース ごま油・春雨・じゃが芋 パイン・マドレ	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 ツナ水煮缶	きゅうり・人参・玉ねぎ わかめ・やっこねぎ・コーン
7 21	金	牛乳 バームクーヘン	ハヤシライス コールスローサラダ 梨		牛乳 ヨーグルトケーキ	バームクーヘン・ハヤシ 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖	牛乳・豚もも肉・バター 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 梨
8 22	土	牛乳 ビスコ	みそラーメン ナムル バナナ		牛乳 菓子	ビスコ・中華麺・ごま油 菓子	牛乳・豚もも肉・なると	もやし・コーン・わかめ やっこねぎ・人参・きゅうり バナナ
10	月	牛乳 せんべい	納豆丼 ゆかりあえ みかん		牛乳 さつま芋シュークリーム	せんべい・小麦粉 強力粉・さつま芋 グラニュー糖	牛乳・豚ひき肉・納豆 バター・卵・生クリーム 中みそ	みかん・人参・玉ねぎ・コーン やっこねぎ・キャベツ・きゅうり ゆかり
11 25	火	牛乳 ミニドーナツ	さわらのネギソースかけ しらすあえ すまし汁	オレンジ	牛乳 菓子・昆布	ミニドーナツ・菓子・ごま油 おつゆ麴	牛乳・さわら・ちりめん 昆布	オレンジ・やっこねぎ・小松菜 もやし・人参・玉ねぎ・わかめ
12 26	水	牛乳 乳ボーロ	鶏肉のさっぱり焼き ごま塩サラダ 納豆		牛乳 にゅうめん	乳ボーロ・じゃが芋・白ごま ごま油・そうめん	牛乳・鶏もも肉・調整豆乳 納豆	人参・もやし・きゅうり・玉ねぎ 生しいたけ・やっこねぎ
13 27	木	牛乳 ウエハース	豚肉の甘辛炒め 大根サラダ バナナ		牛乳 米粉蒸しパン	ウエハース・マドレ・米粉 ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・豚もも肉・調整豆乳 ツナ水煮缶	バナナ・玉ねぎ・人参・大根 キャベツ
14 28	金	牛乳 ビスケット	けんちん汁 ゆかりあえ もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・菓子・里芋 ごま油	牛乳・チーズ・鶏もも肉 ちくわ	さがきごぼう・大根・人参 まいたけ・玉ねぎ・やっこねぎ キャベツ・ゆかり・きゅうり もみのり
29	土	牛乳 せんべい	鶏塩うどん 磯あえ オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん 菓子・里芋	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ・塩昆布	オレンジ・人参・玉ねぎ やっこねぎ・白菜・きゅうり しめじ

☆19日（水） 誕生日会特別献立 ラーメン 中華サラダ バナナ
3 時のおやつ 豆腐ドーナツ

※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

秋から冬の食中毒

秋からこの冬にかけて起きる代表的な食中毒は「ノロウイルス」です。このウイルスへの重要な予防対策は手洗いとうがいです。
外から帰ってきたら手を洗うなど、食中毒にならないようにするために、しっかりとこれらの対策を実践していきましょう。

旬の食材を食べると？

旬の食材は太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているので、季節ごとに体に必要になる栄養素がたくさん含まれており、甘みや旨味が増しているため、食材を最も美味しく食べることができます。