

食育目標「秋の旬の食べ物を知ろう」「郷土食を知ろう」

ようび 曜日	ž T	げつ 日	か火	すい 水	€< 木	きん 金	Ĕ	げつ	か 火	_{すい} 水	も< 木	きん 金	Ĕ
<u>曜日</u> ひ 日	1 1	я З	4	<u>水</u> 5	6	<u></u>	8	л 10	<u>火</u> 11	<u></u> 12	13	14	15
<u> 日</u> ぎょうじ 行事	·	ぶんかのひ		クッキング		,			かまどごはん		ひなんくんれん		10
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
お 午ごぜん つ の	りんご		ビスコ	キウイフルーツ	ビスケット	バナナ	せんべい	パイナップル	やさいポッキー	オレンジ	クッキー	りんご	ビスケット
	ごはん		チキンカレー	バターロール	あきしゃけとほうれん そうのまぜごはん	ごはん	マーボーどん	ごはん(てづくりふ りかけ)	ごはん	ごはん	レーズンパン	ごはん	しっとりとりそぼろどん
昼ちゅ	チンジャオロース		グリーンサラダ	さんらーたーめん	はくさいとちくわの	しろみざかなのピ ザやき	もやしのすのもの		おでんふうに	とりにくのからあげ	ひじきハンバーグ	しゃけのみそあん かけ	きゃべつのさわやかづけ
食しょく	コールスローサラダ		ふくしんづけ	ぎょうざ	とうふともずくのと ろとろじる	スパゲティサラダ	こまつなとにんじん のみそしる	ブロッコリーのカ レーマヨあえ	きゅうりとわかめの すのもの	だいこんとかきのあ まずあえ	しょうゆフレンチサ ラダ	かぼちゃサラダ	じゃがいものみそし る
`	わかめスープ		チャップいため	だいずサラダ		けんちんじる	みかん	わかめとビーフン のスープ	のみそしる	こめこのホワイトシ チュー	·	よしのじる	バナナ
	こめ		こめ	パン	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	パン	こめ	こめ
			とりにく		ほうれんそう		とうふ	しらす、ごま				しゃけ	とりにく
	ぶたにく		たまねぎ	ちゅうかめん	しゃけ	さかな	ぎゅうにく	のり	じゃがいも	とりにく	ぎゅうにく	キャベツ	しょうが
	しょうが		にんじん	とりにく	たまご	たまねぎ	ぶたにく	たまご	にんじん	しょうが	ぶたにく	にんじん	いんげん
	にんにく		じゃがいも	はくさい	あぶらあげ	にんじん	にら	とりにく	こんにゃく	だいこん	とうふ	たけのこ	
	たまねぎ		グリンピース	しいたけ		ピーマン	ねぎ	にんじん	だいこん	かき	ひじき	グリンピース	きゃべつ
	たけのこ		バター	にんじん	はくさい	チーズ	しょうが	ほうれんそう	がんも	きゅうり	たまねぎ		きゅうり
	ピーマン		にんにく	にんにく	ちくわ	スパゲティ	にんにく		ちくわ		たまご	かぼちゃ	パイナップル
材 ざい 料り。	キャベツ		しょうが	たまご	ごま	きゅうり	もやし	ブロッコリー		ぶたにく	ほうれんそう	シーチキン	
料 なっ	にんじん		カレールウ			にんじん	きゅうり	かれ一こ	もやし	じゃがいも	もやし	たまねぎ	じゃがいも
	きゅうり		りんご	ぎょうざ	とうふ	ロースハム	わかめ		きゅうり	にんじん	あかパプリカ		たまねぎ
	コーン		キャベツ ハム		もずく	だいこん	カニカマ		わかめ	たまねぎ	きパプリカ	ほうれんそう	えのき
	ロースハム		きゅうり	だいず	なめこ	さつまいも	ごま	わかめ		ブロッコリー	しらす	しめじ	にんじん
	わかめ		ブロッコリー	きゅうり	みつば	しめじ	こまつな	たまねぎ	ぶたにく	しめじ	キャベツ	えのき	わかめ
	えのき		にんじん	にんじん		とうふ	にんじん	コーン	きゃべつ	コーン	たまねぎ	だいこん	
	とうふ		ふくしんづけ	コーン		ぶたにく	えのき	にんじん	えのき	とうにゅう	にんじん	とりにく	バナナ
	ねぎ		ウインナー	チーズ			みかん	ビーフン	にんじん		とりにく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
お や で の	アメリカンドッグ		コーンフレーククッキー	パプキンボール	フルーツヨーグルト	ココアトースト	カルピスゼリー	さつまいもスティッ ク	りんごケーキ	カレーチーズトースト	だいずフレーク	しちごさんむしパン	オレンジババロア
エネルギー	443 kcal	kca	l 526 kcal	522 kcal	450 kcal	552 kcal	478 kcal	482 kcal	l 502 kcal	521 kcal	510 kca	539 kca	l 490 kca
たんぱく質	17.2 g	£	17.0 g	24.3 g	18.1 g	24.1 g	19.2 g	18.5 g	20.3 g	25.5 g	23.6 g	23.7	15.1
脂質 塩分	17.7 g 2.2 g	{	g 24.7 g g 2.2 g	19.5 g 1.7 g	12.7 g 1.6 g	21.6 g 1.3 g	14.3 g	16.0 g 1.3 g	g 12.9 g g 1.8 g	16.1 g 1.0 g	g 21.7 g g 1.9 g	g 16.3 g g 1.5 g	g 19.2 g g 1.6 g
塩刀	Z.Z g		5 <u>1</u>	i 1./ g	1.0 g	1.0 g	g v.1	1.0 8	31 1.0 g	1.U g	S .1 8) I.J {	5] 1.0

합	ようび 曜日	げつ 月	か 火	すい 水	∜ 木	きん 金	ِ ځ	げつ 月	か 火	_{すい} 水	も< 木	きん 金	ž ±
# 等にから、		17	18			21	22	24	25			28	29
# キックフルーツ せんべい パナナ クラッカー バイナッブル せんべい オレンジ ビスコ りんご ビスケット キゥイフルーツ かけ かけ かけ ではん できないできない かけ	ぎょうじ 行事					たんじょうかい		ふりかえきゅうじつ					
□ ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
### PAT		キウイフルーツ	せんべい	バナナ	クラッカー	パイナップル	せんべい		オレンジ	ビスコ	りんご	ビスケット	キウイフルーツ
Bas の方法に			ごはん	クロワッサン	ごはん	あきのごはん	ごはん			たきこみごはん	ごはん	バターロール	にくみそごはん
でおった人のみそしる できいてんのみそしる とうこう たいけんさいの なっこのみそしる とんじる。りんこも、			ラザニア	きのこスパゲティ	チーズいりさつまあ	きのこのサラダ	にくどうふ		とんかつ	とりにくのてりやき		みそちゃんこうどん	
□	一食しょく				れんこんサラダ	このきなんのき	はくさいのごまずあ え			la .	キャベツサラダ		
□	`	だいこんのみそしる			なめこのみそしる	とんじる、りんごゼリー	かぼちゃのみそしる		ワンタンスープ	はんぺんのみそしる	はるさめスープ	シューマイ	オレンジ
List、Lutにけ たまねぎ スパゲティ さかな たまねぎ ハルーと とうふ Listにらい。ごぼう さかな うどん ごぼう さかな うどん ごぼう さかな うどん ごぼう さかない こんじん さわい にんじん おだにく にんじん おだにく えのき とうふ ニンニク・チーズ きゅうり にんじん にんじん とうふ なまりリーム トま花ぎ にんじん ほうれんそう キャベッ あぶらあげ きゅうり にんじん とうふ なまりリーム トボー マカロー しめじ しいげん にんじん はくさい にんじん はっぱんこ はくさい にんじん はくさい はくさい はない はない はない はない はない はない はない はない はない はな		こめ			こめ	こめ	こめ		こめ	こめ	こめ	パン	こめ
とりにく		うめ、ひじき、ごま				ぶたにく、ぎゅうにく	ぎゅうにく		しらす、かつおぶし	にんじん			とりにく
# かっぱも		しらす、しいたけ	たまねぎ	スパゲティ	さかな	たまねぎ、かれ一こ	とうふ		しおこんぶ、ごま	ごぼう	さかな	うどん	ごぼう
にんじん ぶたにく えのき とうふ ニンニク、チーズ たまご とうふ にんじん たまご とうふ にんじん たまご とうふ にんじん たまご とうが にんじん たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ でんじん たまねぎ でんじん たまねぎ かっあがらあげ カーカマ たんげんさい たまねぎ なめこ にんじん にんじん たまねぎ かっあがらあげ たっと たんじん たまねぎ たんげんさい たまねぎ たんげんさい たまねぎ たんじん たまねぎ たんげんさい たんじん たまねぎ たんげんさい たんげんさい たんじん たっとう たんげんさい たんじん たっとう たんじん たっとう たんげんさい たんじん たっとう たっとう たんじん たっとう たっとう たんじん たっとう たっとく たっとく		とりにく	にんじん	えりんぎ	たまねぎ	マッシュルーム	しめじ			さといも	にんじん	ぶたにく	にんじん
Lめじ		さつまいも	マカロニ	しめじ	ひじき	グリンピース	たまねぎ		ぶたにく	あぶらあげ	たまご	はくさい	しらたき
材が		にんじん	ぶたにく	えのき	とうふ	ニンニク、チーズ			たまご			にんじん	いんげん
大きなさ		しめじ	ホールトマト	にんじん	たまご	さつまいも			ぱんこ	とりにく		ねぎ	
たんだと カーン カ		いんげん	にんにく	たまねぎ	しょうが	にんじん	はくさい			ほうれんそう	キャベツ	あぶらあげ	きゅうり
たんだと カーン カ	材だ	とうふ	なまクリーム	ベーコン	チーズ	きゅうり	にんじん		だいこん	にんじん	ロースハム	しいたけ	もやし
「こんじん たまねぎ にんじん かつおぶし おかつおぶし おかつおぶし おかっちぶし おかっちゃく にんじん、ごぼう きっちにゅう はんべん はるさめ しいたけ チーズ だいこん あぶらあげ コーン、しめじ とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい とうふ おやし ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな にんじん ベーコン ねぎ カルガんさい しいたけ わかめ こまつな しいたけ わかめ こまつな しいたけ わかめ こまつな しいたけ カかめ こまつな シューマイ オレンジ カーチャラメルスナック とうふのガトーショ ぎょうざのかわのか しろごまブリン いちごフルーチェ きなこマカロニ ライスクリスピー とうにゅうくずもち オレンジゼリー フルーツポンチ たこやき カールドで 23.6 g 17.6 g 19.4 g 19.6 g 20.8 g 20.8 g 20.6 g 17.0 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g 16.5 g 16.5 g 15.6 g 15.8 g 25.8 g 16.2	料り	たまねぎ	チーズ、パセリ	ブロッコリー	れんこん	ウインナー	ごま		にんじん	とうふ	きゅうり	しめじ	ロースハム
プロッコリー きゅうり かつおぶし なめこ にんじん、ごぼう とうにゅう にんじん、ごぼう とうにゅう にんじん、もやし、たまねぎ しいたけ とうふ まいたけ、とうふ おぶらあげ、ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい しいたけ とうふ もやし ちんげんさい とうふ もやし ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな にんじん ベーコン ねぎ ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな にんじん ベーコン おぎ ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな シューマイ オレンジ キャラメルスナック とうふのガトーショ ぎょうざのかわのカ リカリスナック の ぎゅうにゅう ぎょうざのかわのカ リカリスナック の ぎょうざのかわのカ リカリスナック とうふのガトーショ ぎょうざのかわのカ リカリスナック とうふのガトーショ ぎょうざのかわのカ リカリスナック とうふのガトーショ コラ ぎょうざのかわのカ リカリスナック とうふのガトーショ コラ ぎょうざん なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱく なんぱ		りんご	きゃべつ	コーン	きゅうり	ブロッコリー			シーチキン	ごま	にんじん	おから	ごま
だいこん カニカマ ちんげんさい なめこ にんじん、ごぼう とうにゅう ほうれんそう ぶたにく ちんげんさい しいたけ チーズ だいこん ちぶらあげ コーン、しめじ とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな にんじん ベーコン ねぎ ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな シューマイ オレンジ おゆうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きょうざのかわのカ リカリスナック ロラ カイスクリスピー とうふのガトーショ ファーツポンチ たこやき カルばく質 23.6 g 17.6 g 19.4 g 19.6 g 20.8 g 20.8 g 20.6 g 24.1 g 23.6 g 17.0 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g g 16.5 g 15.6 g 15.3 g 25.8 g 16.2		にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん		かぼちゃ		しおこんぶ	しょうが		きゅうり	
にんじん もやし、たまねぎ しいたけ とうふ まいたけ、とうふ ほうれんそう ほうれんそう にんじん、もやし えのき たまねぎ シーチキン にんじん ねぎ おぶらあげ、ねぎ ちんげんさい おかめ こまつな にんじん ベーコン カかめ こまつな しいたけ わかめ こまつな シューマイ オレンジ オレンジ オヤラメルスナック とうふのガトーショ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう きょうざのかわのカ しろごまプリン いちごフルーチェ きなこマカロニ ライスクリスピー とうにゅうくずもち オレンジゼリー フルーツポンチ たこやき エネルギー たんぱく質 23.6 g 17.6 g 19.4 g 19.6 g 20.8 g 20.8 g 20.6 g g 24.1 g 23.4 g 17.6 g 22.2 g 18.3 g 17.0 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g g 16.5 g 15.6 g 15.3 g 25.8 g 16.2		ブロッコリー	きゅうり	かつおぶし		ぶたにく	たまねぎ		ワンタン	はんぺん	はるさめ	たまねぎ	あつあげ
あぶらあげ コーン、しめじ とうふ ねぎ あぶらあげ、ねぎ ちんげんさい こまつな にんじん ベーコン ねぎ ちんげんさい にいたけ わかめ こまつな シューマイ オレンジ さゆうにゆう ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう きゅうにゆう かっている カルンジゼリー フルーツポンチ たこやき カー・ショ フラ ドング・カック マング・ロー・ション・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ		だいこん	カニカマ	ちんげんさい	なめこ	にんじん、ごぼう	とうにゅう		ぶたにく	ちんげんさい	しいたけ	チーズ	だいこん
とうふ もやし ちんげんさい しいたけ わかめ こまつな シューマイ オレンジ ジューマイ オレンジ ボキャラメルスナック とうふのガトーショ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう おっちょう とうふのガトーショ ぎょうざのかわのカ しろごまプリン いちごフルーチェ きなこマカロニ フルーツポンチ たこやき フルインは気質 23.6 g 17.6 g 19.4 g 19.6 g 20.8 g 20.6 g g 24.1 g 23.4 g 17.6 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g g 16.5 g 15.6 g 15.3 g 25.8 g 16.2		にんじん	もやし、たまねぎ	しいたけ	とうふ	まいたけ、とうふ	ほうれんそう		にんじん、もやし	えのき	たまねぎ	シーチキン	にんじん
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だゅうにゅう じゅうにゅう しろじょう じゅうにゅう しん は は は は は は は は は は は は は は は は は は		あぶらあげ	コーン、しめじ	とうふ	ねぎ	あぶらあげ、ねぎ			こまつな	にんじん	ベーコン		ねぎ
お 午 後			とうふ	もやし		ちんげんさい			しいたけ	わかめ	こまつな	シューマイ	オレンジ
つの			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
たんぱく質 23.6 g 17.6 g 19.4 g 19.6 g 20.8 g 20.6 g g 24.1 g 23.4 g 17.6 g 22.2 g 18.3 li質 17.0 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g g 16.5 g 15.6 g 15.3 g 25.8 g 16.2		キャラメルスナック			しろごまプリン	いちごフルーチェ	きなこマカロニ		ライスクリスピー	とうにゅうくずもち	オレンジゼリー	フルーツポンチ	たこやき
脂質 17.0 g 14.9 g 26.5 g 19.8 g 22.8 g 19.2 g g 16.5 g 15.6 g 15.3 g 25.8 g 16.2	エネルギー		497 kcal		474 kcal	535 kcal	492 kcal	kcal	482 kcal	462 kca	438 kca	569 kca	l 443 kcal
						_		g	I			1	
	脂質 塩分	17.0 g 2.4 g	14.9 g 1.7 g	26.5 g 1.8 g	19.8 g 1.3 g	22.8 g 1.9 g	19.2 g 1.6 g	g	16.5 g 1.5 g	15.6 g 1.4 g	15.3 g 1.2 g	25.8 g 2.1 g	g 16.2 g g 1.6 g

[※]玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

⁵日(水)酸辣湯麵、7日(金)ココアトースト、26日(水)ごぼうと里芋の炊き込みご飯のレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。