

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
					1
昼食					大豆ご飯、 鮭の麩焼き、 キャベツの磯辺和え、 玉ねぎの味噌汁
	4	5 新月メニュー	6 お家からのお弁当	7	8
昼食	梅じゃこご飯、 車麩のフライ、 納豆和え(海苔・ごま)、 青菜の味噌汁	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁		中華炊き込みご飯、 麻婆茄子、 青菜の胡麻和え、 春雨スープ	わかめご飯、 鶏のガーリック焼き、 大根の豆乳マヨネーズサラダ、 きのこの味噌汁
	11	12	13 お家からのお弁当	14	15
昼食	切干大根ご飯(じゃこ)、 車麩とじゃが芋のカレー煮、 青菜の海苔和え、 海苔と切干の味噌汁	青菜じゃこご飯、 揚げ出し汁豆腐、 キャベツのナムル、 けんちん汁		生姜ご飯、 鮭のオリーブパン粉焼き、 ひじきと海藻の和え物、 茄子の味噌汁	キヌアご飯、 秋カレー(ナス・トマト)、 人参のドレッシングサラダ、 カルシウム大学芋
	18	19 満月メニュー	20 お家からのお弁当	21	22
昼食	生姜ご飯、 蓮根と厚揚げの味噌煮、 納豆和え(青菜・人参)、 きのこの味噌汁	黒小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁		人参ご飯、 鶏の塩から揚げ、 三食サラダ、 ごぼうの味噌汁	中華炊き込みご飯、 夏野菜と厚揚げのみぞれ餡、 青菜ときのこの海苔和え、 わかめスープ
	25	26	27	28	29 ハロウィンメニュー
昼食	わかめご飯、 厚揚げのカレーグリル、 梅玉漬け、 豆腐の味噌汁	キヌアご飯、 さつまいもカレー、 人参のドレッシングサラダ、 オレンジゼリー	さつまいもご飯、 豆腐の味噌田楽、 青菜と蒟蒻の胡麻和え、 味噌汁(きのこ・大根)	黒豆ご飯、 きんぴらごぼう、 納豆和え(おろし・青菜)、 じゃが芋と揚げの味噌汁	ブラックライス、 お化け蒸し、南瓜のサラダ、 クリームシチュー、 バイクドパンキン

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※ このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。



平均栄養価	
エネルギー：445 kcal	たんぱく質：14.9 g
脂質：14.4 g	カルシウム：160 mg
食物繊維：5.9 g	食塩相当量：1.9 g



★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

5つ → 80~100% 使用	4つ → 60~79% 使用
3つ → 40~59% 使用	2つ → 30~49% 使用
1つ → 20%以下	