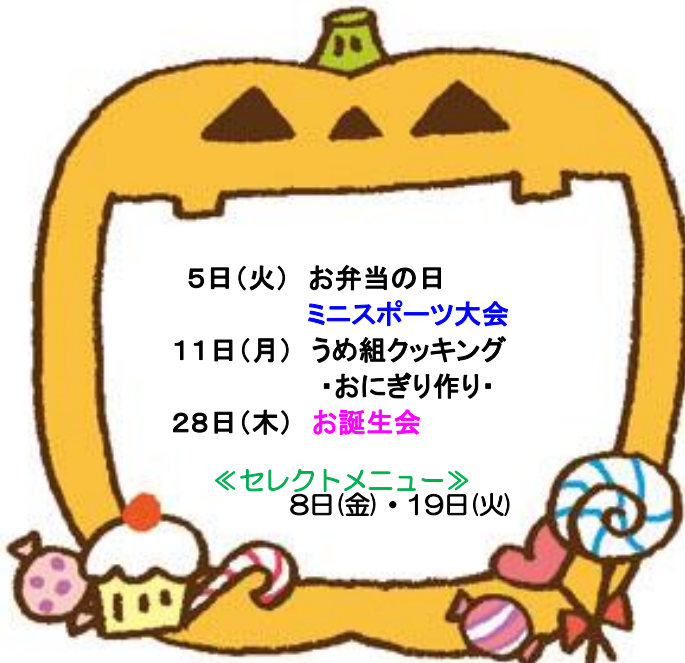


月	火	水	木	金	土
					
			厚揚げの煮物 じゃこサラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> ハニーサンド・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳		豚肉ともやしのオイスターソース炒め 中華スープ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> せんべい・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
4	5	6	7	8	9
炒め春雨 じゃが芋の具だくさん汁 果物 十六穀米(しらす) <3時のおやつ> オープンロール・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	<b>お弁当の日</b>  <3時のおやつ> ビスコ・野菜ジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐のコロコロ煮 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米(ゆかり) <3時のおやつ> 小倉入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	ベーコンエッグ 具だくさんすいとん汁 いりこのぎすけ煮 十六穀米 <3時のおやつ> オレンジゼリー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の野菜あんかけ 大豆と野菜のスープ 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> クラッカーサンド・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	若布うどん 切り干し大根の煮つけ 果物 <3時のおやつ> パウムクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
11	12	13	14	15	16
チーズ入り厚焼き卵 洋風味噌汁 果物 十六穀米(かつお節) <3時のおやつ> ミルクティマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	野菜のかき揚げ ささみ入り吉野汁 いりこ 十六穀米(ごま塩) <3時のおやつ> おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	シーチキンカレー フルーツサラダ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> メロンパン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	魚のパン粉焼き クラムチャウダー ヤクルト 十六穀米(わかめ) <3時のおやつ> いとこ蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げの酢豚風 野菜のナムル 果物 十六穀米 <3時のおやつ> お麩のラスク・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛肉と野菜の卵とじ 味噌汁 十六穀米 <3時のおやつ> ウエハース・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳
18	19	20	21	22	23
魚のタルタルソースかけ 豆腐と若布のスープ 果物 十六穀米(ゆかり) <3時のおやつ> 焼きそば・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	大豆入りクリームシチュー ツナサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 <3時のおやつ> ゼリー・丸ぼうろ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	五目ハンバーグ 大根スープ マッシュパンプキン 十六穀米 <3時のおやつ> アップルミルクケーキ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐ときのこのあんかけ煮 カマボコと胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(のり佃煮) <3時のおやつ> チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	五色卵 パスタスープ いりこ 十六穀米 <3時のおやつ> 豆パン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	チャンボン ホットポテトサラダ 果物 <3時のおやつ> かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳
25	26	27	28	29	30
おからのキッシュ 野菜入りチキンスープ 果物 十六穀米(ごま塩) <3時のおやつ> 黄粉トースト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	ポークチャップ キャベツのゴママヨ和え ヤクルト 十六穀米 <3時のおやつ> オレオ・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	竹輪の二色揚げ のっぺい汁 いりこ 十六穀米 <3時のおやつ> りんご・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	昆布ご飯 魚の夕焼けソース きのこのカレーコンソメ ブロccoli 十六穀米 <3時のおやつ> 秋の里ケーキ・ジョア <10時のおやつ> 果物・牛乳	豆腐と挽肉の味噌煮 白菜のあっさり和え 果物 十六穀米(わかめ) <3時のおやつ> かぼちゃプリン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	牛肉とニラの炒め物 えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米 <3時のおやつ> みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富