


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
昼食 切り干し大根ご飯、 厚揚げの甘酢餡、 納豆和え(梅・じゃこ)、 海苔の味噌汁	きびご飯、 きのことカレー、 人参のドレッシングサラダ、 みかん	文化の日	アマランサスご飯 (納豆添え)、 豚肉と根菜の中華蒸し、 三色ナムル、 豆腐の味噌汁	小豆ご飯、 切り干し大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁					
8	9	10	11	12	昼食 梅じゃこご飯、 大豆ミートのから揚げ、 納豆和え(青菜・胡麻)、 海藻の味噌汁	キヌアご飯、 ひじきの煮物、 きのこと蒟蒻の和え物、 豚汁風	お家からのお弁当	黒米ご飯、 鮭の麴焼き、 納豆和え(青菜・梅)、 ごぼうの味噌汁	アマランサスご飯、 豆腐のピカタ、 青菜ときこの海苔和え、 大根の味噌汁
									
15	16	17	18	19	昼食 さつま芋ご飯、 大根と車麩の煮物、 ひじき入り納豆和え、 海苔の味噌汁	キヌアご飯、 厚揚げネギ味噌焼き、 胡麻春雨サラダ、 里芋の味噌汁	お家からのお弁当	キヌアご飯、 根菜カレー、 人参のドレッシングサラダ、 スイートポテト	黒豆小豆ご飯、 じゃこ入り切干大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁
									
22	23	24	25	26	昼食 切り干し大根ご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え(青菜・じゃこ)、 海苔の味噌汁	勤労感謝の日	キヌアご飯、 鶏のから揚げ、 大根の豆乳マヨネーズサラダ、 青菜の味噌汁	アマランサスご飯、 さつま芋カレー、 白菜の豆乳マヨネーズサラダ、 小豆白玉	黒米ご飯、 鮭の麴焼き、 青菜とひじきの煮びたし、 ごぼうの味噌汁
									
29	30	お家からのお弁当			昼食 梅じゃこご飯、 車麩のフライ、 青菜と大根の磯辺和え、 さつま芋の味噌汁		平均栄養価 エネルギー：451 kcal たんぱく質：15.6 g 脂 質：13.6 g カルシウム：286 mg 食物繊維：6.4 g 食塩相当量：2.0 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	
		  							

※ 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。