

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
		1		2		3	文化の日	4	
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、いりこ		きびご飯、 きのこカレー、 人参のドレッシングサラダ、 フライビーンズ				アマランサスご飯、 豚肉と根菜の中華蒸し、 三色ナムル、 豆腐の味噌汁、いりこ	
	7	8	満月	9	お家からのお弁当	10		11	
食	キヌアご飯、 大豆ミートのから揚げ、 納豆和え(青菜・胡麻)、 海藻の味噌汁、いりこ	黒豆小豆ご飯、 いりこ入り切干大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁、いりこ				黒米ご飯、 鮭のネギ味噌焼き、 青菜の磯辺和え、 ごぼうの味噌汁、いりこ		中華炊き込みご飯、 蓮根の中華炒め、 青菜ときのこの海苔和え、 わかめスープ、いりこ	
	14	15	お家からのお弁当	16		17		18	
食	キヌアご飯、 厚揚げネギ味噌焼き、 納豆和え(梅・じゃこ)、 けんちん汁、いりこ			アマランサスご飯、 豆腐と青菜の炒め煮、 納豆和え(ひじき)、 大根の味噌汁、いりこ		梅じゃこご飯、 鶏のから揚げ、 ひじきと海藻の和え物、 青菜の味噌汁、いりこ		キヌアご飯、 根菜カレー、 秋の人参ドレッシングサラダ、 スイートポテト、いりこ	
	21	22		23	勤労感謝の日	24	新月	25	
食	さつまいご飯、 大根と車麩の煮物、 ひじき入り納豆和え、 白菜とねぎの味噌汁、いりこ	黒米ご飯、 蓮根と厚揚げの味噌煮、 納豆和え(青菜・じゃこ)、 きのこの味噌汁、いりこ				黒豆小豆ご飯、 いりこ入り切干大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁、いりこ		ケチャップライス、 ベジからあげ、 大根と青菜の胡麻和え、 ミネストローネ、いりこ	
	28	29		30	お家からのお弁当	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★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。</p> <p>4つ → 95% 使用以上 3つ → 80~95% 使用</p> <p>2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下</p> </div>			
食	切り干し大根ご飯、 厚揚げの甘酢餡、 納豆和え(梅・じゃこ)、 さつまいごの味噌汁、いりこ	キヌアご飯、 南瓜と車麩の煮物、 胡麻春雨サラダ、 里芋の味噌汁、いりこ							

※ 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、スプーンを持って来てください。



平均栄養価

エネルギー：382 kcal たんぱく質：13.9 g 脂 質：11.2 g
 カルシウム：253 mg 鉄 分：3.3 g カリウム：722 mg
 食物繊維：5.9 g 食塩相当量：1.8 g