

月	火	水	木	金	土
2 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー 米 鮭 玉葱 人参 ピーマン 沖縄豆腐 大根 かつお節 ブルー	3 	4 お粥 煮魚 白菜煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 かつお節 白菜 ささみ 沖縄そばの麺 りんご	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 レタス 胡瓜 トマト かつお節 バナナ	6 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 白身魚 ブロッコリー カリフラワー ホールコーン 缶 鶏レバー 鶏むね肉 人参 かつお節 柿 じゃが芋 胡瓜	7 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 白菜 人参 沖縄豆腐 みかん かつお節
9 お粥 チキンの柔らか煮 いんげん煮物 かつおだし汁 そうめん煮込み みかん 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン いんげん 大根 かつお節 みかん そうめん		10 お粥 豚肉の柔らか煮 麩とからし菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー 米 豚肉 車ぶ からし菜 人参 キャベツ かつお節 ブルー 玉葱 パセリ	11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 赤ピーマン かつお節 バナナ	12 お粥 チキンの柔らか煮 ポイルブロッコリー 大根のすまし汁 野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー 大根 かつお節 りんご	13 お粥 豆腐の煮物 野菜の煮物 南瓜の味噌汁 野菜雑炊 芋と豆の柔らか煮 米 鶏挽き肉 沖縄豆腐 大根 人参 豚肉 枝豆 南瓜 玉葱 かつお節 金時豆 さつま芋
16 お粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草の煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 南瓜 鶏もも肉 ほうれん草 人参 沖縄豆腐 大根 かつお節 りんご	17 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁 レバー雑炊 梨 米 白身魚 おから 人参 豚肉 かつお節 梨 鶏レバー 玉葱 セロリー	18 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 ポロポロジュシー りんご 米 うどん かつお節 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン缶 りんご 豚肉 からし菜	19 お弁当 	20 お粥 豚肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 納豆 人参 玉葱 大根 豚肉 じゃが芋 かつお節 胡瓜 バナナ	21 のり粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 みかん かつお節
23 	24 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 白菜のみそ汁 芋雑炊 みかん 米 沖縄豆腐 人参 鶏挽き肉 あおのり粉 豚肉 枝豆 白菜 かつお節 みかん さつま芋 胡瓜	25 お粥 豚肉の柔らか煮 小松菜ともやしの煮浸し 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 かつお節 玉葱 人参 小松菜 もやし りんご 沖縄そばの麺 バナナ	26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 白身魚 沖縄豆腐 キャベツ 人参 豚肉 玉葱 かつお節 りんご	27 お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 かつおだし汁 枝豆雑炊 柿 米 鮭 鶏もも肉 大根 人参 枝豆 かつお節 柿	28 お粥 鶏と野菜の煮込み いんげん柔らか煮 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏挽き肉 人参 玉葱 いんげん バナナ かつお節
30 お粥 煮魚 野菜煮物 南瓜スープ 野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 豚挽き肉 玉葱 セロリー 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 南瓜 オレンジ 豚肉	 <p>秋の味覚 秋は野菜や果物が冬に向けて、甘味を蓄える時期です 大根や白菜、お芋、りんごやぶどうや柿・・・ 旬の栄養価が高くて美味しい物をお子さんと一緒に味わってみてくださいね！</p> 				

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。