

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
2	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 トマト	ブロッコリー 枝豆 フルーツ	牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも	牛乳、かだい、豚肉、みそ、油揚げ
3	木	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー	フルーツ	牛乳 のり巻き	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ缶
4	金	三色そばろ井 みそ汁 かぼちゃ煮	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し
5	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
7	月	ハヤシライス サラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
8	火	釜飯 豆腐のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
9	水	鮭卵ごはん 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、わかめ、炭酸飲料、フルーツ缶
10	木	ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマト
11	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
12	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
14	月	スポーツの日				
15	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、じゃがいも、砂糖、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、マーガリン	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
16	水	ちりめん青菜ご飯 野菜みそ汁 小松菜と舞茸のバター炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、じゃがいも、白玉粉、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、たまご	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ、にら、もやし、こまつな、まいたけ
17	木	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ缶、油揚げ、小豆、きなこ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
18	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節、たまご、チーズ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、塩昆布
21	月	ご飯 豆腐のみそ汁 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	牛乳 ジャムサンド	米、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、いちごジャム
22	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 のり巻き	米、パスタ、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、のり
23	水	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油、	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、ツナ缶	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
24	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまごちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、たまご	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
25	金	青菜ご飯 フルーツ 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな
26	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
28	月	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 ブロッコリー	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、ごま油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト
29	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 手作りふりかけ おにぎり おにぎり とチーズ	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、かつお節、しらす、チーズ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが、のり
30	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 せんべい レーズン	米、油、じゃがいも、ごま、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、レーズン
31	木	ご飯 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ

**給食室より**

ようやく秋の気配が感じられるようになりました。  
 メリーでは毎年夏の終わり頃から急に子ども達が  
**食欲旺盛になります！**  
**今年もあちこちで「おかわりちょうだい！」の声**が聞こえています  
 ます(^-^)  
**心も体も大きくな～れ！**

