

月	火	水	木	金	土	給食だより							
					1	<p>牛乳、クッキー、梨 ポークビーンズライス ほうれん草サラダ オレンジ 豆乳味噌スープ</p> <p>牛乳、ジャムクラッカー</p>							
3	<p>牛乳、ポーロ、梨 チャーハン(非常用食) 鶏肉のうま煮(非常用缶詰) みかん、パン(非常用缶詰) 具だくさん豚汁</p> <p>水、乾パン(非常用食)</p>	4	<p>豆乳、ウエハース、オレンジ 醤油ラーメン コロッケ いんげんの中華和え バナナ 小魚</p> <p>牛乳、マーラカオ</p>	5	<p>牛乳、ビスケット、りんご ご飯 魚の味噌焼き 青梗菜の和え物 ミントマト グレープフルーツ きのこの澄まし汁</p> <p>牛乳、焼きうどん</p>	6	<p>豆乳、せんべい、梨 バターロール 茄子のミートグラタン マリネ風サラダ オレンジ 冬瓜のコンソメスープ</p> <p>牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ</p>	7	<p>牛乳、クッキー、バナナ 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー ほうれん草の白和え 梨 味噌汁(かぼちゃ、えのき)</p> <p>牛乳、りんごの包み焼き</p>	8	<p>牛乳、クラッカー、オレンジ 海老あんかけご飯 カリカリきゅうり りんご 春雨スープ</p> <p>牛乳、マシュマロトースト</p>	<p>夏の疲れ回復のために!</p> <p>◎早寝、早起きで生活リズムをつくる。</p> <p>◎1日の始まりの朝食を大切に。</p> <p>◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。</p> <p>(良質なタンパク質)</p> <p>タンパク質は卵、肉、魚などにあります。</p> <p>これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。</p> <p>(ビタミンB・C)</p> <p>かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。</p>	
10	<p>牛乳、ウエハース、梨 豚肉丼 もやしの酢の物 オレンジ 味噌汁(小松菜、油揚げ)</p> <p>牛乳、ペンネソテー</p>	11	<p>豆乳、ビスケット、オレンジ 焼きそば パンパンジーサラダ バナナ わかめスープ</p> <p>牛乳、ベリージャムトースト</p>	12	<p>牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 豆腐の落し揚げ 水菜のピーナッツ和え ミントマト 梨 けんちん汁</p> <p>牛乳、クッキー、オレンジ</p>	13	<p>豆乳、せんべい、オレンジ バターロール 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ りんご マッシュルームスープ</p> <p>牛乳、昆布茶混ぜご飯、スルメ</p>	14	<p>牛乳、クッキー、りんご ご飯 魚の塩麹焼き おくらの梅肉和え グレープフルーツ 味噌汁(茄子、ミョウガ)</p> <p>牛乳、ふかし芋</p>	15	<p>牛乳、ポーロ、バナナ カレースパゲティ ヨーグルトサラダ オレンジ コーンスープ</p> <p>牛乳、メープルビスケット</p>	<p>◎良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。</p> <p>(良質なタンパク質)</p> <p>タンパク質は卵、肉、魚などにあります。</p> <p>これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。</p> <p>(ビタミンB・C)</p> <p>かぼちゃ、大根、さといも、さつまいもなど。</p>	
17	<p>敬老の日</p>		18	<p>豆乳、ウエハース、りんご ネギ豚チャーハン 蓮根サラダ オレンジ かき玉スープ</p> <p>牛乳、もちもちパン</p>	19	<p>牛乳、クラッカー、梨 肉うどん 揚げポールの炒め煮 ほうれん草のお浸し バナナ 小魚</p> <p>牛乳、きんぴらおにぎり スルメ</p>	20	<p>豆乳、ポーロ、バナナ バターロール 味噌ヒレカツ キャベツサラダ りんご マカロニスープ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p> <p style="text-align: center;">誕生 日 会</p>	21	<p>牛乳、クッキー、オレンジ ご飯 煮魚 小松菜のかわり胡麻和え ミントマト 梨 味噌汁(じゃが芋、玉葱)</p> <p>牛乳、コーンフレーククッキー</p>	22	<p>牛乳、せんべい、りんご ご飯 豚肉と生揚げの炒め物 大根の甘酢和え グレープフルーツ なめこスープ</p> <p>牛乳、ゼリー、ビスケット</p>	<p>夏バテ解消!!</p> <p>少しずつ涼しくなり暑さでおちていた食欲も戻ってくる時期です。</p> <p>身体の調子を整えるには、ビタミン・ミネラルを多く含んだ食品を摂るよう心がけましょう。</p>
24 十五夜	<p>秋分の日</p>		25	<p>豆乳、クッキー、梨 バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 水菜の洋風サラダ オレンジ ホタテのミルクスープ</p> <p>麦茶、二色おはぎ、スルメ</p>	26	<p>牛乳、クラッカー、バナナ ハヤシライス 納豆サラダ りんご 小魚</p> <p>牛乳、ハニーせんべい</p>	27	<p>豆乳、せんべい、りんご 和風スパゲティ レタスとトマトのサラダ バナナ 豆腐スープ</p> <p>牛乳、ピザトースト</p>	28	<p>牛乳、ビスケット、オレンジ ご飯 さんまの蒲焼 青梗菜の和え物 ミントマト 梨 五目味噌汁</p> <p>牛乳、ゆで栗、オレンジ</p>	29	<p>牛乳、ウエハース、バナナ 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーと卵のサラダ りんご 小魚</p> <p>牛乳、醤油焼きおにぎり</p>	<p>“秋の味覚を十分に!”</p> <p>サンマ、イワシ、里芋、さつまいも、しいたけ、梨、ぶどう…</p>