



日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 材 料	午後のおやつ	
23	月		秋 分 の 日 の 為、お 休 み に な り ま す。			
24	火	牛乳 みかん	バターロール・牛乳 ナスのミートグラタン キャベツのコンソメスープ	(バターロール・牛乳) (ナス・豚ミンチ・玉葱・人参・エリンギ・チンゲンサイ・マカロニ・コンソメ・ケチャップ・チーズ) (キャベツ・玉葱・モヤシ・エノキ・コンソメ) (カボチャ・粉寒天)	カボチャようかん	
25	水	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん チンゲンサイのみそ汁 サバの塩焼き 炒りうの花	(精白米・胚芽米) (チンゲンサイ・油揚げ・玉葱・モヤシ・味噌) (サバ・大葉) (おから・鶏モモ肉・人参・椎茸・小葱) (梨・こんぶ・牛乳)	牛乳 こんぶ 梨	
26	木	牛乳 みかん	ごはん 白菜のすまし汁 サツマイモと鶏肉の煮物 大根のごま和え	(精白米) (白菜・玉葱・しめじ・小葱) (サツマイモ・鶏モモ肉・玉葱・椎茸・三つ葉) (大根・人参・板コンニャク・白ゴマ・かつお節) (ブルーベリー・ヨーグルト・牛乳)	牛乳 ブルーベリージャム ヨーグルト	
27	金	牛乳 梨	胚芽米入りごはん じゃが芋のみそ汁 カボチャと厚揚げの中華炒め キュウリとジャコの酢の物	(精白米・胚芽米) (じゃが芋・玉葱・エノキ・小葱・味噌) (カボチャ・厚揚げ・玉葱・マイタケ・チンゲンサイ) (キュウリ・ちりめんじゃこ・人参) (りんご・レモン・食パン・牛乳)	りんごジャムサンド	

