



月	火	水	木	金	土
2 豆腐とチーズの玉子焼き わかめと春雨の中華和え ちゃんぽんスープ くだもの・牛乳 ミルク・ヨーグルト蒸しパン	3 赤魚の煮付け なすの甘辛炒め いり豆腐 くだもの・牛乳 ミルク・ビスケット	4 ハンバーグ ひじきと豆のマリネ きのこ玉子のとろみスープ くだもの・牛乳 ミルク・マフィン	5 厚揚げのみそチーズ焼き ピーマンのごま和え もずくのすまし汁 くだもの・牛乳 おにぎり（人参・わかめ）	6 鯖の塩焼き はりはり漬け 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・大納言ケーキ	7 ナポリタンスパゲッティ フライビーンズ コンソメスープ くだもの・牛乳 せんべい
9 ポピエットシーチキン かぼちゃのコロコロサラダ 中華風玉子スープ くだもの・牛乳 ミルク・スコーン（チーズ）	10 ししゃものごま焼き なすのごま酢和え ポークビーンズ くだもの・牛乳 ミルク・ミルクパン	11 鶏の照り焼き 海藻サラダ 麩のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・せんべい	12 鰯の酢醤油煮 キャベツの昆布和え 田舎汁 くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ	13 ベジタブルエッグ 湯葉サラダ わかめのみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉クッキー	14 焼きそば 炒り玉子（わかめ） じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳 ビスケット
16 敬老の日	17 挽肉とキャベツの厚焼き玉子 厚揚げのごまみそ和え サイコロスープ くだもの・牛乳 フルーチェ（ピーチ）	18 野菜たっぷりつくね 干草和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳 おにぎり（昆布・ごま）	19 手作り弁当日  ぶどうゼリー	20 イトヨリの天ぷら ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の玉子とじ煮 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉サンド	21 ツナカレー 野菜サラダ（ハム） チーズ くだもの・牛乳 せんべい
23 振替休日	24 玉子のミートカップ ひじきとじゃこのサラダ かみなり汁 くだもの・牛乳 ミルク・デニッシュパン	25 鶏のから揚げ マカロニサラダ もずくのかきたま汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉おはぎ	26 鯖の西京焼き 納豆和え チンゲン菜スープ くだもの・牛乳 豆乳プリン	27 キャベツ焼売 油揚げと千切り野菜のサラダ 洋風みそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・フライドポテト	28 ハヤシライス バイクドポテト ゆでたまご くだもの・牛乳 ビスケット
30 大豆ナゲット バンサンスー ワンタンスープ くだもの・牛乳 ミルク・かぼちゃもち	<p>赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を！ <u>三色食品群を参考に各食品群から2種類以上選んで食べましょう！</u> </p> <p>※10月の手作り弁当日は10日（木）です。よろしくお願ひします。※食材の都合により献立を変更することがあります。 【ばら組は18日（金）に八鹿小学校区の5歳児交流会があり、その時にみんなでお弁当を食べるのでお弁当日が2回になります。よろしくお願ひします。】</p>				

☆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）→野菜・果物・きのこ等
 ☆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）→米・いも類・パン類・油等
 ☆赤色群…タンパク質（体を作る）→肉・魚・卵・牛乳・豆等

