



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
1	金	ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) トマトソースミートボール きゃべつのはちまこドレッシング和え 青のりポテト	麦茶 牛乳 ブルーベリージャム スコーン	みそ 豚ひき肉 しらす 牛乳	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 薄力粉 じゃがいも パター ブルーベリージャム	もやし 万能ねぎ 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ きゃべつ 人参 きゅうり 青のり	
2	土	ごはん みそ汁(さつまいも・白玉麩) さっぱり麻婆 きゅうりともやしのナムル きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 さつまいも 白玉麩 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 すりごま サラダ油	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生薬 きゅうり もやし きゃべつ 玉ねぎ 海苔	
4	月	振替休日					
5	火	ごはん みそ汁(えのき・人参) かぼちゃと鶏肉の甘辛煮 大根の梅肉和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカル	みそ 鶏肉 牛乳 卵	米 砂糖 ごま 薄力粉 パター	えのき 人参 かぼちゃ 大根 梅干し なら もやし 海苔 みかん缶	
6	水	麦ご飯 みそ汁(きゃべつ・豆腐) かれないの塩こうじ焼き 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 豚丼の素	麦茶 牛乳 しらすつちよ	豆腐 みそ かしい 厚揚げ 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉 オリーブ油	きゃべつ 切干大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生薬 青菜 ピーマン	
7	木	玄米ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) ヤンニョムチキン ひじきの煮物 白菜と青菜の磯和え	麦茶 牛乳 ココアクリームサンド	みそ 鶏肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 食パン パター	大根 玉ねぎ ひじき 人参 白菜 青菜 海苔	
8	金	ごぼうのドライカレー 豆乳春雨スープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	豚ひき肉 ベーコン 鶏小間 豆腐 あずき 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 きゃべつ 青菜 しめじ 生薬 きゅうり みかん缶	
9	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 鶏の味噌漬け焼き さつまいものサラダ 青菜とにんじんのごまあえ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 すりごま	ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 青菜 人参 塩昆布 海苔	
11	月	ごはん みそ汁(なめこ・長ねぎ) 鶏のマーマレード煮 玉ねぎドレッシングサラダ 白菜ときゅうりのゆかり和え	麦茶 牛乳 しらす炊飯	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 マーマレード サラダ油 砂糖 すりごま	なめこ 長ねぎ 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ 白菜 ゆかり	
12	火	ごはん いもたき 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 牛乳 肉まん	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豚ひき肉 牛乳	米 さといも 砂糖 サラダ油 薄力粉 春雨 ごま油 片栗粉	干しいたけ 人参 きゃべつ にんにく きゅうり わかめ 玉ねぎ	
13	水	麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 洋風肉じゃが きゅうりのみぞれあえ 切干しとしらすの炒り煮	麦茶 牛乳 梅にゅうめん	みそ 豚肉 しらす ささみ 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 そうめん	玉ねぎ わかめ 人参 きゅうり 大根 切干大根 梅干し	
14	木	玄米ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) さばの生妻煮 さつまいものごま味噌和え ベーコン入り野菜サラダ	麦茶 牛乳 チーズバーガー	油揚げ みそ さば ベーコン 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 玄米 砂糖 さつまいも すりごま サラダ油 パン 上新粉	しめじ 生薬 ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 刻み昆布	
15	金	ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) トマトソースミートボール きゃべつのはちまこドレッシング和え 青のりポテト	麦茶 牛乳 ブルーベリージャム スコーン	みそ 豚ひき肉 しらす 牛乳	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 薄力粉 じゃがいも パター ブルーベリージャム	もやし 万能ねぎ 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ きゃべつ 人参 きゅうり 青のり	
16	土	ごはん みそ汁(さつまいも・白玉麩) さっぱり麻婆 きゅうりともやしのナムル きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 さつまいも 白玉麩 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 すりごま サラダ油	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生薬 きゅうり もやし きゃべつ 玉ねぎ 海苔	
18	月	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) 家常豆腐 こっはなます 卵の花和え	麦茶 いりこ 切干おにぎり	みそ 豚肉 厚揚げ 油揚げ おから 煮干し	米 砂糖 サラダ油 すりごま ごま油	しめじ わかめ 人参 玉ねぎ 生薬 きゅうり もやし きゃべつ 青のり	
19	火	ごはん みそ汁(えのき・人参) かぼちゃと鶏肉の甘辛煮 大根の梅肉和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 みかんのカトルカル	みそ 鶏肉 牛乳 卵	米 砂糖 ごま 薄力粉 パター	えのき 人参 かぼちゃ 大根 梅干し なら もやし 海苔 みかん缶	
20	水	麦ご飯 みそ汁(きゃべつ・豆腐) かれないの塩こうじ焼き 切干大根と厚揚げの肉じゃが風 豚丼の素	麦茶 牛乳 しらすつちよ	豆腐 みそ かしい 厚揚げ 鶏ひき肉 しらす 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉 オリーブ油	きゃべつ 切干大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ 生薬 青菜 ピーマン	
21	木	玄米ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) ヤンニョムチキン ひじきの五目煮 白菜と青菜の磯和え	麦茶 牛乳 ココアクリームサンド	みそ 鶏肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 食パン パター	大根 玉ねぎ ひじき 人参 白菜 青菜 海苔	
22	金	ごぼうのドライカレー 豆乳春雨スープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	豚ひき肉 ベーコン 鶏小間 豆腐 あずき 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 春雨 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 きゃべつ 青菜 しめじ 生薬 きゅうり みかん缶	
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ごはん みそ汁(なめこ・長ねぎ) 鶏のマーマレード煮 たまねぎドレッシングサラダ 白菜ときゅうりのゆかり和え	麦茶 牛乳 しらす炊飯	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 マーマレード サラダ油 砂糖 すりごま	なめこ 長ねぎ 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ 白菜 ゆかり	
26	火	ごはん いもたき 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 牛乳 肉まん	鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豚ひき肉 牛乳	米 さといも 砂糖 サラダ油 薄力粉 春雨 ごま油 片栗粉	干しいたけ 人参 きゃべつ にんにく きゅうり わかめ 玉ねぎ	
27	水	麦ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 洋風肉じゃが きゅうりのみぞれあえ 切干しとしらすの炒り煮	麦茶 牛乳 スイートポテト	みそ 豚肉 しらす 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 さつまいも	玉ねぎ わかめ 人参 きゅうり 大根 切干大根	
28	木	玄米ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) さばの生妻煮 さつまいものごま味噌和え ベーコン入り野菜サラダ	麦茶 牛乳 チーズバーガー	油揚げ みそ さば ベーコン 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 玄米 砂糖 さつまいも すりごま サラダ油 パン 上新粉	しめじ 生薬 ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 刻み昆布	
29	金	ごはん みそ汁(大根・えのき) みそカツ 白菜と油揚げの煮ひたし 冬の三色ナムル	麦茶 牛乳 ほうとう	みそ 豚肉 赤みそ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 いりごま ごま油 うどん	大根 えのき 白菜 舞茸 青菜 人参 もやし かぼちゃ 干しいたけ 長ねぎ	
30	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 鶏の味噌漬け焼き さつまいものサラダ ほうれん草とにんじんのごまあえ	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 さつまいも 砂糖 サラダ油 すりごま	ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 青菜 人参 塩昆布 海苔	

※献立は都合により変更する場合があります。

秋になってきました！あつという間に冬がやって来そうですが、食欲の秋、到来です！おなか为空いてはやく食べたい！いっぱい食べたい！からと言って、あまり噛まずに飲みこんでいませんか？よく噛んで食べましょう、と言われますが、なぜでしょうか？今月は、よく噛んで食べることに良いことを6つご紹介します。

- 唾液がよく出ます。唾液は消化吸収を助け、抗腫作用もあるといわれています。
- 満腹中枢が働き、満腹感が得られて食べすぎを防止して、肥満予防になります。
- 噛んで口をよく動かすことで口周りの筋肉を鍛えられて、はきはきとお話することが出来ます。
- 噛むことによる刺激で頭の細胞がよく働いて、頭がよくなります。
- あごの骨が発達し、歯並びが良くなります。
- よく噛んで味わって食べることによって食べ物本来の味が分かり、味覚が発達し、美味しいものをより美味しく食べることが出来ます。

秋に美味しい野菜は根菜が多く、繊維質だったりホクホクモソモソしたりするものも多いです。新米も出回ってきて、甘くておいしいごはんも楽しめます。30回を目安によく噛んで、ただの食欲の秋ではなく、美味しい楽しい食欲の秋にしていきたいです。

