

曜日	月	食	9月				月	食	10月				
			5-6月	7-8月	9-11月	12-1月			5-6月	7-8月	9-11月	12-1月	
木	1	原食	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの豆のそぼろあん かりんとうやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん かりんとうやわらか煮 すまし汁	ごはん 豆腐と肉野菜あん かりんとうやわらか煮 すまし汁	土	17	原食	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの豆のそぼろあん かりんとうやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん かりんとうやわらか煮 すまし汁	ごはん 豆腐と肉野菜あん かりんとうやわらか煮 すまし汁
金	2	おやつ	ミルク	ミルク	アップルソース ミルク	アップルソース ミルク	おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー ミルク	アップルゼリー ミルク
土	3	原食	おかの南島の煮つぶし フロッコリー人参 スープ ミルク	おかの白身魚の照り煮 温野菜のスープ スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜のスープ スープ ミルク	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 フロッコリー豆炒め 味噌汁	火	20	原食	おかの南島の煮つぶし フロッコリー人参 スープ ミルク	おかの白身魚の照り煮 温野菜のスープ スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜のスープ スープ ミルク	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 フロッコリー豆炒め 味噌汁
月	5	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	水	21	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
火	6	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	木	22	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク
水	7	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかの白身魚の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん 白身魚の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	金	23	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかの白身魚の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん 白身魚の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
木	8	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	土	24	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
金	9	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	月	26	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク
土	10	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	火	27	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
月	12	原食	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 豆腐のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	水	28	原食	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの豆のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 豆腐のすりなごし はなれん草のすりなごし スープ ミルク
火	13	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	木	29	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク
水	14	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	金	30	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
木	15	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	土	17	原食	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	おかのじゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク
金	16	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	月	19	原食	おかの南島の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	おかの鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 鶏肉の煮つぶし はなれん草のすりなごし スープ ミルク



夏の終わりのための行事

①早起き ②早起きで土曜を寝ましよう
③1日の始まりの朝会を大切にしよう
④良質のたんぱく質とビタミンをたっぷりとりましょう
★良質のたんぱく質とは・・・肉・魚・大豆などです。
魚では、あじ・さば・さんまなどがこれら美味しくて卵を含まず。
この時期の野菜（かぼちゃ・里芋・さつまいも）や果物にもビタミンがたっぷり含まれて
います。まだまだ残暑厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜も食べて夏の疲れを
取りましょう。



●アレルギー対応の献立です。アレルギーのある方は、アレルギー対応の献立をお選びください。
●アレルギー対応の献立は、アレルギーのある方は、アレルギー対応の献立をお選びください。
●アレルギー対応の献立は、アレルギーのある方は、アレルギー対応の献立をお選びください。