



月	火	水	木	金	土
	<p>1 きのご飯 天ぶら(まぐろ) 小松菜の卵とじ モズクスープ</p> <p>【赤】油揚げ・油抜きゆでひじき・大豆・水煮・鶏・もも・まぐろ、鶏卵、卵もずく、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、なたね油、さつま芋、黒砂糖、葛 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、きざしいんげん、小松菜、コンレモン汁、もやし</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>2 きびご飯 豚肉の生姜焼き トマト 野菜炒め豆腐とワカメのみそ汁</p> <p>【赤】豚肩ロース棒かまぼこ、豆腐、わかめ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、きび、三温糖、なたね油、ポップコーン 【緑】根深ねぎ、トマト、キャベツ、人参、もやし、赤ピーマン、なめこ、ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4 ロールパン ツナクリームシチュー レバーのケチャップ焼き ステックきゅうり</p> <p>【赤】まぐろ、水、煮、あさり、缶、豆乳、鶏レバー 【黄】ロールパン、じゃが芋、なたね油、小麦粉、片栗粉、三温糖、米(はいが精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>5 チキンピラフ オープンポテト コーンスープ</p> <p>【赤】鶏、むね、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、バター、なたね油、じゃがいも、片栗粉 【緑】赤ピーマン、マッシュルーム、缶、グリーンピース、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、人参、白菜、コーン缶</p> <p>豆乳 おにぎり</p>
<p>7 秋野菜カレー ヨーグルトサラダ わかめと卵のすまし汁</p> <p>【赤】鶏もも、ヨーグルト、カットわかめ、卵、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、なたね油、さつま芋、マッシュマロ 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、南瓜、りんご、バナナ、みかん</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>8 麦ご飯 サンマの竜田焼き パパイヤイリチー 根菜汁</p> <p>【赤】さんま、豚肉、ローズ、豆乳、普通牛乳、卵、マグロ、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、押麦、片栗粉、なたね油、板こんにやく、小麦粉、黒パン、三温糖、オリーブ油 【緑】しょうが、パパイヤ、さやいんげん、人参、さきかきごぼろ、大根、葉</p> <p>豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>9 沖縄そば ハンダマのスーナー(白和え) ミニトマト</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、結びこんぶ、豆腐、まぐろ 【黄】沖縄そば、三温糖、いりごま、米(はいが精米・水稲)、アマランサス 【緑】小松菜、ハンダマ、人参、ミニトマト</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>10 栗おこわ 筑前煮 キャベツと塩昆布のお浸し 小松菜と豆腐のみそ汁</p> <p>【赤】鶏もも、塩昆布、沖縄豆腐、豆乳、卵 【黄】米、米(はいが精米・水稲)、アマランサス、栗甘露煮、黒ごま、板こんにやく(精粉こんにやく)、三温糖、なたね油、ごま油、パン、オリーブ油 【緑】れんこん、生、ごぼろ、人参、菊水、干椎茸、うりずん、豆、キャベツ、小松菜</p> <p>豆乳 フレンチトースト</p>	<p>11 きびご飯 鯖の塩焼き 柿と大根のなます ひじき炒め 玉ねぎと南瓜のみそ汁</p> <p>【赤】さば、ひじき、油揚げ、豚もも、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、三温糖、なたね油、さつま芋 【緑】かき、だいこん、きゅうり、人参、もやし、枝豆、むき、南瓜、玉ねぎ</p> <p>豆乳 煮芋</p>	<p>12 マーボー豆腐丼 ポリポリきゅうり 小松菜とエノキのスープ</p> <p>【赤】豚挽肉、豆腐、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉、いりごま 【緑】玉ねぎ、人参、菊水、干椎茸、きゅうり、小松菜、えのき</p> <p>豆乳 おにぎり</p>
<p>14 麦ご飯 納豆 肉じゃが 小松菜とツナの塩昆布和え わかめともやしのみそ汁</p> <p>【赤】納豆、かつお、削り節、豚、肩ロース、まぐろ、塩昆布、カットわかめ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、じゃがいも、生、糸こんにやく、なたね油、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、小松菜、コンレモン汁、もやし</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>15 きのご飯 天ぶら(まぐろ) 小松菜の卵とじ モズクスープ</p> <p>【赤】油揚げ・油抜きゆでひじき・大豆・水煮・鶏・もも・まぐろ、鶏卵、卵もずく、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、薄力粉、なたね油、黒パン、三温糖、オリーブ油 【緑】しょうが、パパイヤ、さやいんげん、人参、さきかきごぼろ、大根、みつば</p> <p>豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>16 きびご飯 豚肉の生姜焼き トマト 野菜炒めB 豆腐とワカメのみそ汁</p> <p>【赤】豚肩ロース棒かまぼこ、豆腐、わかめ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、きび、三温糖、なたね油、クーキミックス 【緑】根深ねぎ、トマト、キャベツ、人参、もやし、赤ピーマン、なめこ、ねぎ、にんじん、ジュース、干しぶどう</p> <p>豆乳 煮芋</p>	<p>17 麦ご飯 高野豆腐の肉詰め 切干し大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚挽肉、まぐろ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、押麦、片栗粉、砂糖、油、じゃが芋、ポップコーン 【緑】根深ねぎ(みじん)、小松菜、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ</p> <p>豆乳 黒パン</p>	<p>18 ロールパン ツナクリームシチュー レバーのケチャップ焼き ステックきゅうり</p> <p>【赤】まぐろ、水、煮、あさり、豆乳、鶏レバー 【黄】ロールパン、じゃが芋、なたね油、小麦粉、片栗粉、三温糖、米(はいが精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>19 チキンカレーピラフ オープンポテト コーンスープ</p> <p>【赤】鶏、むね、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、バター、なたね油、じゃがいも、片栗粉 【緑】赤ピーマン、マッシュルーム、缶、グリーンピース、コーン缶、クリーム、玉ねぎ、人参、白菜、コーン缶</p> <p>豆乳 おにぎり</p>
<p>21 秋野菜カレー ヨーグルトサラダ わかめと卵のすまし汁</p> <p>【赤】納豆、かつお、削り節、豚、肩ロース、まぐろ、塩昆布、カットわかめ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、じゃがいも、生、糸こんにやく、なたね油、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、小松菜、コンレモン汁、もやし</p> <p>豆乳 フレンチトースト</p>	<p>22 麦ご飯 サンマの竜田焼き パパイヤイリチー 根菜汁</p> <p>【赤】さんま、豚肉、ローズ、豆乳、卵、マグロ 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、押麦、片栗粉、なたね油、板こんにやく、小麦粉 【緑】しょうが、パパイヤ、さやいんげん、人参、さきかきごぼろ、大根、葉、ねぎ、ニラ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>23</p> <p>防労感謝の日</p>	<p>24 栗おこわ 筑前煮 キャベツと塩昆布のお浸し 小松菜と豆腐のみそ汁</p> <p>【赤】凍り豆腐、豚挽肉、まぐろ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、押麦、片栗粉、砂糖、油、じゃが芋、ポップコーン 【緑】根深ねぎ(みじん)、小松菜、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>25 きびご飯 鯖の塩焼き 柿と大根のなます ひじき炒め 玉ねぎと南瓜のみそ汁</p> <p>【赤】さば、ひじき、油揚げ、豚もも、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、三温糖、なたね油、さつま芋 【緑】かき、だいこん、きゅうり、人参、もやし、枝豆、むき、南瓜、玉ねぎ</p> <p>豆乳 煮芋</p>	<p>26 マーボー豆腐丼 ポリポリきゅうり 小松菜とエノキのスープ</p> <p>【赤】豚挽肉、豆腐、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉、いりごま 【緑】玉ねぎ、人参、菊水、干椎茸、きゅうり、小松菜、えのき</p> <p>豆乳 おにぎり</p>
<p>28 麦ご飯 納豆 肉じゃが 小松菜とツナの塩昆布和え わかめともやしのみそ汁</p> <p>【赤】納豆、かつお、削り節、豚、肩ロース、まぐろ、塩昆布、カットわかめ、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、じゃがいも、生、糸こんにやく、なたね油、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、小松菜、コンレモン汁、もやし</p> <p>豆乳 おにぎり</p>	<p>29 きのご飯 天ぶら(まぐろ) 小松菜の卵とじ モズクスープ</p> <p>【赤】油揚げ・油抜きゆでひじき・大豆・水煮・鶏・もも・まぐろ、鶏卵、卵もずく、豆乳、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、薄力粉、なたね油、黒パン、三温糖、オリーブ油 【緑】しょうが、パパイヤ、さやいんげん、人参、さきかきごぼろ、大根、みつば</p> <p>豆乳 きな粉ラスク</p>	<p>30 沖縄そば ハンダマのスーナー(白和え) ミニトマト</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、結びこんぶ、豆腐、まぐろ 【黄】沖縄そば、三温糖、いりごま、米(はいが精米・水稲)、アマランサス 【緑】小松菜、ハンダマ、人参、ミニトマト</p> <p>麦茶 おにぎり</p>	<p>食欲の秋の到来です、スーパーの棚に、柿などが並ぶと ”秋なんだな”と季節を感じます。秋の代表食材の中にお芋があります、沖縄のお芋には紅芋、黄金芋などがあり、紅芋は食物繊維はもちろんのこと、ビタミンやミネラルだけでなく、アントシアニンも多く含まれていることから、近年注目を集めている島やさいです。</p>  		

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。