

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
 <p>いろいろなものを 食べよう</p>	麦ごはん <u>スープカレー</u> 豆とひじきのツナサラダ 果物	バターロール 魚のムニエル(たら) ラタトゥイユ添え 付)えびのサラダ <u>カレースープ</u>	<u>味噌カツ丼</u> 豆腐と大根のみそ汁 野菜と果物ゼリー	きつねうどん 鶏のバーベキューソース 付)はりはり漬け フルーツポンチ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 <small>チンジャオロースー</small> 青椒肉絲 イカ団子と春雨のスープ りんごゼリー	さつま芋ごはん 鶏肉の梅香焼き 付) ゆでアスパラ 付)白菜ときのこの煮びたし けんちん汁	ミルク食パン、イチゴジャム ミートローフ 付) 人参グラッセ 付) フェットチーネ 野菜スープ	麦ごはん 魚のゴマ焼き(さんま) 付)蓮根の梅肉和え 豚汁 かぼちゃプリン	夏野菜カレーライス 卵サラダ 果物
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
ご飯 治部煮 郷土料理 なめこ汁 果物	<u>ロコモコ丼</u> ご飯の上にハンバーグと 目玉焼きを乗せたハワイの 料理です <u>かぼちゃサラダ</u> 洋梨ゼリー	ミルクロール 魚の香草パン粉焼き(ふくらぎ) 付)カラフルピーマン 付)グリーンサラダ コーンスープ	ご飯 <small>ユウリンチー</small> 油淋鶏 付) 茹でキャベツ 白菜のクリーム煮	和風きのこパスタ 豆とトマトのスープ シュークリーム
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
【敬老の日】 	【秋分の日】 	胚芽食パン、りんごジャム 魚のピザ風(さけ) 付)ひじき入りサラダ ジュリエンヌスープ	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 付)金糸瓜の浸し 能登野菜 かぼちゃのみそ汁	<small>タンタンメン</small> 坦坦麺 焼き餃子 付) キャベツのしらす和え フルーツヨーグルト
28 (月)	29 (火)	30 (水)	※牛乳は、毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。 ※二重下線はリクエストメニューです。	
ご飯 魚のねぎみそ焼き(ふくらぎ) 付) さつまいも 付)小松菜のごま和え 鶏ごぼうすまし汁	<u>ビビンバ</u> 豆腐のスープ 果物	キャロットパン マカロニグラタン ミネストローネ		

## さあ！二学期が始まりました！

今学期も勉強やスポーツに元気に取り組むために、生活リズムを整えましょ  
う！そのためには、**早起きして朝の光をあびて、朝ご飯をしっかりと食べる**  
ことが大切です。

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、  
**朝ご飯を食べる**ことによって、脳や体にスイッチが入ります。体温が上がり、  
脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるため目覚めるのです。

