

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 15 29 木	麦ごはん 根菜のみそ汁 チキン南蛮 サラダ菜	米、ビーフン、さといも、板こんにゃく、押麦、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油、三温糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(こま)、卵、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	大根、にんじん、玉葱、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、サラダ菜、万能ねぎ、干しいたけ、パセリ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳100りんご 麦茶 焼きビーフン
2 16 30 金	麦ごはん 清汁(えのき・わかめ) 魚のごま味噌焼き キャベツの和え物	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、白玉麩、油、ごま油	調整豆乳、さけ、卵、ハム、すりごま、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、えのきたけ、にんじん、塩蔵わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 パイン缶 豆乳 黒糖蒸しパン
3 24 土	カレーうどん ・さつまいもの白和え	干しうどん、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、卵、おから、バター、すりごま、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、グリーンピース、みつば、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100 みかん 牛乳 おからマフィン
5 19 月	麦ごはん ・わかめスープ 松風焼き 小松菜のサラダ	米、押麦、マヨネーズ、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、しらす干し、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、塩蔵わかめ、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100 きなこせんべい 牛乳 じゃこわかめおにぎり
6 20 火	バターロール ・レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン ミニトマト	さつまいも、ロールパン、マカロニ、マーガリン、小麦粉、砂糖、パン粉	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム、牛乳、粉チーズ、ベーコン、卵(黄)、卵、無塩バター、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、レタス、グリーンピース、ミニトマト	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳100 梨 豆乳 スイートポテト
7 21 水	さつまいもごはん ・かき玉汁 納豆の天ぷら	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、黒砂糖、上新粉、片栗粉	牛乳、調製豆乳、卵、挽きわり納豆、鶏むね肉(皮付き)、きな粉	にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、かんてん(粉)、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 りんご 牛乳 きな粉よせ
8 22 木	麦ごはん ・野菜スープ(豚肉入り) 魚の天火焼き	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、押麦	さば、卵、豚肉(ばら)、粉チーズ	たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ、にんじん、セロリー、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 パナナ 麦茶 秋の味覚ケーキ
9 23 金	麦ごはん ・具だくさんみそ汁 豚肉の生姜焼き	米、食パン、じゃがいも、押麦、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、シナモン、こしょう	牛乳100 もも缶 牛乳 りんごのトースト
17 31 土	和風スパゲティ ・野菜スープ(キャベツ)	スパゲティ、米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、チーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、しめじ、しいたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉	牛乳100 ウエハース 牛乳 鮭・チーズおにぎり
13 27 火	バターロール ・鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー レモン酢和え	ロールパン、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、しらす干し	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、だいこん、みかん缶、レモン、セロリー	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 パナナ 牛乳 雑炊
14 28 水	麦ごはん ・にら卵スープ 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、白玉粉、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚肉(こま)、卵、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にら、ピーマン	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 利久白玉団子
26 月	麦ごはん はんぺんのチーズフライ ミネストローネスープ サラダ菜	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、パン粉、押麦、三温糖	牛乳、白はんぺん、卵、チーズ、ベーコン、ハム、脱脂粉乳、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、サラダ菜、ピーマン、グリーンピース、あおのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 お好み焼き

※都合により献立を変更する場合があります。 ※16日の3時おやつは調理保育の為、フルーチェに変更します。
 ※22日の3時おやつは誕生会ケーキに、28日の3時おやつはクッキーに変更します。