

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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	
1 15 29 木	麦ごはん かにスープ かじきの焼カレー風 ゆでブロッコリー	さつまいも、米、押麦、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、かじき、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、ピザ用チーズ、かつお節、黒ごま	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ワイン(白)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 牛乳 大学芋
2 16 30 金	ロールパン バナナ かぼちゃスープ メンチカツ サラダ菜	ロールパン、米、小麦粉、パン粉、油、三温糖	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、卵、ベーコン、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、マッシュルーム缶、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、ウスターソース、食塩	牛乳100 りんご 麦茶 トマトリゾット
3 17 31 土	カレーうどん 和風サラダ	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さけ水煮缶詰、ハム、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酢、みりん、食塩、酒、しょうゆ、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 鮭・チーズおにぎり
5 19 月	かおりごはん のっぺい汁 鮭のホイル焼き	食パン、米、さつまいも、板こんにやく、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、バター、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、シナモン、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 りんごのトースト
6 20 火	麦ごはん 卵とトマトのかき玉汁 厚揚げの中華煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	卵、生揚げ、豚肉(肩ロース)、バター、ホイップクリーム、牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、ピーマン、みかん缶、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩、<<酒>>、こしょう	牛乳100 バナナ 麦茶 マーブルケーキ
7 21 水	麦ごはん シャッキリみそ汁 松風焼き・鶏ひき肉 アスパラといかのごまマヨ和え	米、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いか、卵、米みそ、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、さくらえび、ごま、すりごま、かつお節	キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、大根、コーン、ピーマン、グリーンアスパラガス、かいわれだいこん、しょうが、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 パインアップル 牛乳 桜えびのお好み焼き
8 22 木	麦ごはん 清汁(かまぼこ・えのき) 納豆の天ぷら レモン和え	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、押麦、はるさめ、ごま油、三温糖、油	挽きわり納豆、卵、かまぼこ、鶏ささ身、バター、いわし(煮干し)、牛乳	にんじん、えのきたけ、きゅうり、りんご、みかん缶、レモン果汁、万能ねぎ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 麦茶 秋の味覚ケーキ
9 23 金	ロールパン レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン トマト	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、無塩バター、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、グリーンピース、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 りんご 牛乳 ひじき御飯おにぎり
10 24 土	ブルゴギ井 わかめスープ	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、三温糖、油、白玉麩、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、おから、赤みそ、すりごま	はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、赤ピーマン、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 おから蒸しパン
12 26 月	さつまいもごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮	米、スバゲティ、さつまいも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(こま)、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、木綿豆腐、すりごま、黒ごま	人参、大根、えのきたけ、エリンギ、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、いんげん、塩蔵わかめ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 焼肉パスタ
13 27 火	麦ごはん コンソメスープ さばのごまマヨネーズ焼き オレンジサラダ	米、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、きな粉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、みかん缶、コーン、にんじん、パセリ、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 黒糖ゼリー
14 28 水	麦ごはん 具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め りんご	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、ごま油	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(こま)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ	りんご、みかん缶、キャベツ、もも缶、人参、玉ねぎ、えのきたけ、バナナ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳100 バナナ 豆乳 フルーツヨーグルト

※都合により献立を変更する場合があります。

※1日の3時おやつは豆乳とお月見まんじゅうに変更します。20日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。

※30日の3時おやつはハロウィンケーキに変更します。