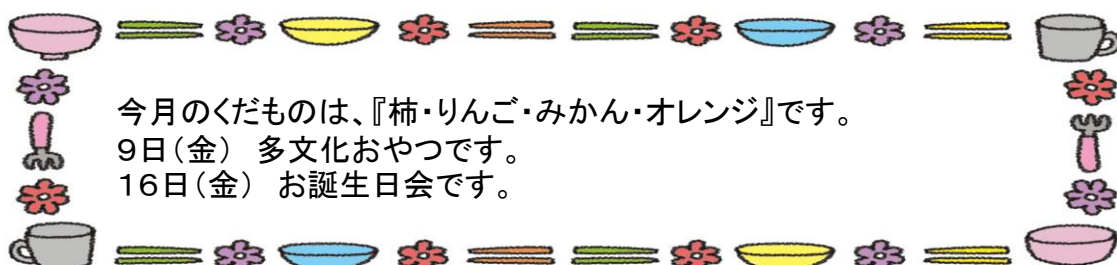


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ごはん 肉豆腐 粉吹芋 味噌汁(麩・わかめ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、サラダ油、さとう かたくり粉、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌、麩 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ わかめ、りんご パセリ缶	しょう油、塩 だし汁 中華味
18	日						
19	月	あんかけうどん かじきのごま焼き 豆腐の和え物 オレンジ	まぜごはん 牛乳	うどん、米、サラダ油 かたくり粉 小麦粉、ごま	豚小間肉、油揚げ かじき、絹ごし豆腐 ツナ缶、花かつお 牛乳	にんじん、たまねぎ、白菜 小松菜、ほうれん草 オレンジ、しめじ しょうが	しょう油、塩 だし汁
20	火	ごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(麩・ほうれん草) りんご	コーンおやき 牛乳	米、かたくり粉 サラダ油 小麦粉、さとう	豚レバー、麩 味噌 豆乳、プロセスチーズ 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく ピーマン、ほうれん草 りんご、コーン しょうが	しょう油、だし汁 みりん、酒 ベーキングパウダー
21	水	ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ひじきのナムル 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	はちみつ黄な粉蒸しパン 牛乳	米、サラダ油 ごま油、さとう さといも ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 ピザ用チーズ 味噌 豆乳、きなこ 牛乳	ひじき、もやし、にんじん きゅうり、白ねぎ、みかん	しょう油、塩 だし汁 カレー粉 酢
22	木	ロールパン ミートグラタン シルバーサラダ コンソメスープ りんご	野菜ピラフ 牛乳	ロールパン マカロニ、サラダ油 小麦粉、春雨 エッグケアマヨネーズ 米	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、もやし りんご、ピーマン	塩、コンソメ ケチャップ
23	金	勤労感謝の日					
24	土	ごはん 炒り鶏 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、さとう、サラダ油 春雨、ごま油 じゃがいも	鶏小間肉、油揚げ 味噌 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、きゅうり、大根 オレンジ パセリ缶	しょう油、塩 だし汁、酢
25	日						
26	月	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツのおかか和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	ちんすこう 牛乳	米、サラダ油 パン粉 ホットケーキミックス さとう	木綿豆腐、豚ひき肉 花かつお 味噌 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん 切干大根、りんご	しょう油、塩 だし汁 ケチャップ
27	火	ジャムサンド 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳スープ りんご	五平餅 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、マーマレードジャム エッグケアマヨネーズ 米、サラダ油 さとう、かたくり粉	鶏もも肉 豆乳 味噌 牛乳	きゅうり、にんじん コーン、りんご	しょう油、塩 みりん、酒 コンソメ
28	水	チキンカレー しょうゆフレンチ りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、小麦粉、バター サラダ油、じゃがいも 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、もやし りんご、刻みのり	カレー粉、コンソメ ソース、ケチャップ しょう油、塩、酢
29	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 清汁(ちくわ・ねぎ) みかん	にゅうめん 牛乳	米、サラダ油 さとう そうめん	鮭、味噌 油揚げ、ちくわ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、たまねぎ 切干大根、にんじん 白ねぎ、みかん	しょう油、塩 だし汁、みりん
30	金	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	大学芋 牛乳	米、さとう ごま、ごま油 さつまいも、サラダ油 黒ごま	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん 干しいたけ、ブロッコリー もやし、キャベツ、コーン オレンジ	だし汁、みりん しょう油



今月のくだものは、『柿・りんご・みかん・オレンジ』です。
9日(金) 多文化おやつです。
16日(金) お誕生日会です。

