

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日					
2	月	柿 鶏肉のさっぱり焼き 切干大根のナムル すまし汁	やさそば 牛乳	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、かにがまぼこ、凍り豆腐、ごま、かつお節	せんべい 牛乳
3	火	文化の日				
4	水	柿 鶏肉マーマレード焼き ほうれん草じゃこあえ みそ汁	揚げじゃがいも 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節	せんべい 牛乳
5	木	柿 ぶりてりやき ごもくにまめ みそ汁	ハニチーズサンド 牛乳	米、食パン、砂糖、はちみつ、油	牛乳、ぶり、だいず水、煮干し、かつお節、白みそ、油揚げ、ごま、油揚げ、かつお節	せんべい 牛乳
6	金	りんご キャベツとコーンのサラダ	ふかしいも 牛乳	さつまいも、干しうどん、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	せんべい 牛乳
7	土	やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、ちくわ、かつお節、ごま	せんべい 牛乳
8	日					
9	月	ささみフライ バナンスー みそ汁	きつねうどん 牛乳	米、干しうどん、油、パン粉、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、白みそ、ハム、卵、かつお節	牛乳 せんべい
10	火	りんご クリームシチュー	野菜ピラフ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター	せんべい 牛乳
11	水	さつまいも 鶏のマヨネーズやき ひじき炒り煮 みそ汁	ミルク蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、しらす、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、つぶあん、卵、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳、かつお節	せんべい 牛乳
12	木	すきやき ポテトサラダ みそ汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	じゃがいも、米、食パン、しらす、マヨネーズ、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ばら)、焼豆、白みそ、ハム、かつお節	牛乳 せんべい
13	金	豚肉香味焼き オーロラサラダ みそ汁	ヨーグルト・おかし	米、マヨネーズ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、生揚げ、白みそ、かつお節、ごま	牛乳
14	土	肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、油	豚こま肉、白みそ、ハム、かつお節	せんべい 牛乳
15	日					
16	月	ごはん 鶏肉からあげ マカロニサラダ みそ汁	バナナマフィン 牛乳	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、白みそ、バター、油揚げ、ハム、脱脂粉乳、かつお節	せんべい 牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん 鮭のムニエル 白菜のごまマヨあえ みそ汁	大学いも 牛乳	さつまいも、米、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、かつお節、黒ごま	せんべい 牛乳
18	水	ごはん 鶏肉オーブンオイル焼き ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	秋まきのこの和風パスタ 牛乳	米、スライスチニー、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、白みそ、かつお節、凍り豆腐	せんべい 牛乳
19	木	あんかけやきそば きゅうりとちくわのサラダ みかん	ハムサンド 牛乳	焼きそばめん、マヨネーズ、片栗粉、食パン	牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、ごま、ハム	せんべい 牛乳
20	金	フィッシュサンド 秋野菜のサラダ フライドポテト コーンスープ	アップルパイ 牛乳	バター、ガーパン、マヨネーズ、春巻きの皮、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かわい、卵、生クリーム、粉チーズ	せんべい 牛乳
21	土	ごはん じゃがいもトマト煮 切干大根サラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節、ごま	せんべい 牛乳
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ごはん じゃがいもカンリレー煮 ひじきのナムル みそ汁	ごまトースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、バター、白みそ、油揚げ、ごま、かつお節	せんべい 牛乳
25	水	ごはん 白身魚のてりやき 小松菜の納豆あえ みそ汁	温麺 牛乳	米、干しひやむぎ、砂糖、ごま油	牛乳、かわい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、卵、しらす干し、かつお節	せんべい 牛乳
26	木	ごはん カレー 三色おひたし みそ汁	じゃこトースト 牛乳	じゃがいも、米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、バター、チーズ、脱脂粉乳、ごま	せんべい 牛乳
27	金	ごはん 豚肉生姜焼き スピナチオオサラダ みそ汁	牛乳 きのこのたまごごはん	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	せんべい 牛乳
28	土	ごはん じゃがいもカレー煮 ほうれん草おからあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節	せんべい 牛乳
29	日					
30	月	ごはん 鶏肉ごま照り焼き 糸昆布煮 みそ汁	クッパ 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、さつま揚げ、卵、白みそ、油揚げ、だしず水煮缶詰、かつお節、黒ごま	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は20日です。
 ☆麦茶がでています。

