

| 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 | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 木 | ごはん フルーツ 鶏肉マスタードやき ごもくきんびら みそ汁 | かぼちゃクッキー 牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、板こんにやく | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、ピザ用チーズ、白みそ、かつお節 | なし、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、パセリ | せんべい 牛乳 |
| 2 | 金 | ごはん フルーツ 豚肉香味焼き キャベツののり酢あえ けんちん汁 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 米、小麦粉、黒砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、調製豆乳、ツナ水煮缶、かつお節、ごま | なし、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり、にんにく、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 3 | 土 | ごはん フルーツ 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、油、砂糖 | 豚こま肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | ごはん フルーツ かじきから揚げ もやしのサラダ みそ汁 | ぶどうとカルピスのゼリー 牛乳 | 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉 | 牛乳、かじき、白みそ、カルピス、かつお節、すりごま | オレンジ、もやし、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、かんでん(粉) | せんべい 牛乳 |
| 6 | 火 | ごはん フルーツ 鶏肉トマト煮 マカロニサラダ みそ汁 | ジャムサンド 牛乳 | 米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、かつお節 | オレンジ、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、いちごジャム、コーン缶、こんぶ(だし) | せんべい 牛乳 |
| 7 | 水 | ジャージャー麺 三色おひたし フルーツ | ピラフ 牛乳 | 焼きそばめん、胚芽米、砂糖、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、ウインナー、白みそ、バター、ごま | オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 8 | 木 | ごはん カレー コールスロー フルーツ | マカロニきなこ 牛乳 | じゃがいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、バター、脱脂粉乳、きな粉 | なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり | せんべい 牛乳 |
| 9 | 金 | ごはん フルーツ 豆腐ハンバーグ 切干大根炒り煮 味噌汁 | ペイクドチーズケーキ 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、砂糖、上新粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、クリームチーズ、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、かつお節 | なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、レモン果汁 | せんべい 牛乳 |
| 10 | 土 | ごはん フルーツ 鶏肉でりやき ほうれん草おかあえ みそ汁 | ゼリー・おかし | 米 | 鶏もも肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 11 | 日 | | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん フルーツ 鶏肉マーマレード焼き きゅうりの中華あえ みそ汁 | 昆布とツナのごはん 牛乳 | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ、ツナ水煮缶、かつお節、ごま | オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、マーマレード、もやし、こんぶ佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ | 牛乳 せんべい |
| 13 | 火 | ごはん フルーツ ささみフライ 野菜のナムル みそ汁 | やきそば 牛乳 | 米、焼きそばめん、油、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、白みそ、豚肉(もも)、卵、かつお節 | オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 14 | 水 | ごはん フルーツ 鮭のレモンやき きゅうりとちくわのサラダ みそ汁 | あげパン 牛乳 | 米、コッペパン、油、グラニュー糖、マヨネーズ | 牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま | オレンジ、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 15 | 木 | ごはん フルーツ 鶏肉からあげ ひじき煮豆 みそ汁 | 小松菜の蒸しパン 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、板こんにやく、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、つぶあん、だしず水煮缶詰、油揚げ、白みそ、かつお節 | オレンジ、キャベツ、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、こまつな | せんべい 牛乳 |
| 16 | 金 | スパゲティミートソース ツナサラダ フルーツ オニオンスープ | いなりずし 牛乳 | スパゲティ、米、砂糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、バター、ごま | オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ | 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 | 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 フルーツ じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁 | ゼリー・おかし | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 豚ひき肉、白みそ、かつお節、凍り豆腐 | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 20 | 火 | ごはん フルーツ 鶏肉の塩こうじやき ほうれん草のいそべあえ みそ汁 | トマトそうめん 牛乳 | 米、干しそうめん、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ、ツナ水煮缶、かつお節、ごま | なし、ほうれんそう、もやし、トマト、えのきたけ、のり佃煮、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 21 | 水 | 肉みそ丼 切干大根のつぼつけ風 すまし汁(わかめ・豆腐) フルーツ | にんじんゼリー 牛乳 | 米、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節 | オレンジ天然果汁、なし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、しめじ、たけのこ、こんぶ(だし用)、かんでん | せんべい 牛乳 |
| 22 | 木 | 秋分の日 | | | | | |
| 23 | 金 | わかめごはん 肉団子甘酢あん ほうれんそうごまあえ すまし汁 | チュロス 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、パン粉、焼ふ | 牛乳、豚ひき肉、卵、ごま、かつお節 | ぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 24 | 土 | ごはん 和風マカロニサラダ じゃがいものトマト煮 みそ汁 フルーツ | ゼリー・おかし | 米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖 | 豚ひき肉、白みそ、かつお節 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん フルーツ 鶏肉でりやき 切り昆布の煮つけ すまし汁 | ココアケーキ 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はちみつ | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ちくわ、凍り豆腐、かつお節 | オレンジ、れんこん、ねぎ、にんじん、刻みこんぶ、こんぶ(だし用) | せんべい 牛乳 |
| 27 | 火 | ごはんn フルーツ 鮭の竜田揚げ 小松菜の納豆あえ みそ汁 | カレーうどん 牛乳 | 米、干しうどん、砂糖、焼ふ、ごま油 | 牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、鶏もも肉、しらす干し、かつお節 | オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが | せんべい 牛乳 |
| 28 | 水 | ごはん フルーツ 豚だいたい キャベツのごま酢あえ みそ汁 | フルーツサンド 牛乳 | 米、食パン、板こんにやく、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、生クリーム、かつお節、ごま | オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、こんぶ(だし用)、しょうが、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 29 | 木 | ごはん フルーツ みそやきにく マゼドアンサラダ すまし汁(高野豆腐・えのき) | おからドーナツ 牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ショートニング、ごま油 | 牛乳、豚肉(ロース)、調製豆乳、おから、白みそ、かつお節 | ぶどう、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ | せんべい 牛乳 |
| 30 | 金 | ごはん フルーツ 鶏肉の竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 | 和風パスタ 牛乳 | 米、スパゲティ、はるさめ、油、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚こま肉、白みそ、ちくわ、かつお節 | なし、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり | 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23日です。
 ☆麦茶がでています。
 ☆昼食にはフルーツがでています。
 なし、ぶどう、オレンジのいずれかです。

