

日付		曜					主な材料		
				午前おやつ	午 前 食	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15/29	土	クラッカー	①みそもやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 ごま油 じゃがいも・油 米	豚肉 みそ ベーコン 油あげ	もやし コーン・小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	
3	17/31	月	マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	①レズンおしばん ②いんげんのみそ汁 318ハロウィンデザート・クッキー ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・春雨・小麦粉 パン粉・油・ホイップ おしばんミックス・バター ココア・プリンの素	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ・ピーマン レズン・南瓜 いんげん	
4	18	火	牛乳	①ライ麦パン ②ポトフ ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①五目おこわ ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	ライ麦パン じゃが芋・麩 マーマレード・油 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ	
5	19	水	クラッカー	①こぎつねご飯 ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ごま酢和え ⑤フルーツ	①ほうれん草のクッキー ②じゃがいものみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤牛乳	米・油 ごま・小麦粉 バター じゃがいも	油揚げ・みそ カレイ 牛乳	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・ほうれん草	
6	20	木	牛乳	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④コールスロー ⑤フルーツ	①ピザトースト ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 油 ごま 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・もやし	
7	21	金	牛乳	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	米・ごま ごま油	鶏肉・みそ 牛乳・卵 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長ねぎ・コーン 小松菜・もやし・みかん缶 りんご・キャベツ・桃缶	
運動会 8	22	土	クラッカー	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	そうめん 油・ごま油 米・ごま	豚肉・チーズ ツナ・かつお節	長ねぎ・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ	
/	24	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③鮭と秋野菜の甘酢あん(彩りメニュー) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①あげポテト ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉・麩 油・じゃがいも マカロニ・さつまいも エッグケア	みそ 鮭 牛乳	大根・万能ねぎ・れんこん いんげん・しめじ 人参 胡瓜・キャベツ	
11	25	火	りんごジュース	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ③グリーンサラダ ⑤フルーツ	①さつまいものグラッセ ②いんげんのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃがいも 油・さつまいも バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・まいたけ しめじ・えのき・白蜜・レズン 長ねぎ・胡瓜・レタス・いんげん パプリカ・りんご・アスパラ	
/	26	水	クラッカー	①栗ご飯 ②みそ汁(わかめ・もやし) ③さんまの塩焼き ④焼酎煮 ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②チンゲン菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ホイップ 里芋・栗 油 ロールパン	鶏肉・みそ 牛乳 さんま	もやし・わかめ 大根おろし・干椎茸 人参・いんげん みかん缶・チンゲン菜	
13	27	木	牛乳	①さつまいもご飯 ②清汁(麩・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①ツナポテトモサ ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・さつまいも 麩・ごま・片栗粉 じゃがいも・餃子の皮 エッグケア・油	鶏肉・かつお節 ツナ・牛乳 みそ	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参・キャベツ	
14	28	金	ヨーグルト	①豚丼 ②みそ汁(里芋・万能ねぎ) ④納豆和え ⑤フルーツ	①りんごのしっとりケーキ ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・しらたき 里芋 バター・小麦粉	豚肉・みそ 納豆・牛乳 卵・ヨーグルト ベーキングパウダー	のり・玉ねぎ 万能ねぎ・小松菜 もやし・人参 りんご・ほうれん草	

★お誕生会★ハロウィン★

12		水	マンナ	①おばけのミートドリア ②ミネストローネ ③唐揚げ ⑤フルーツ ④ブロッコリー④-2かぼちゃ	①お誕生日ケーキ ②クッキー ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ホワイトソース バター・クッキー 小麦粉・片栗粉・ココア じゃがいも・油・ホイップ	ベーコン・鶏肉 チーズ・豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・生姜 ブロッコリー・南瓜
----	--	---	-----	---	-----------------------------------	--	-------------------------	---------------------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。