


日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1	15	金	かぼちゃ	ごはん	マーボー豆腐 揚げ茄子添え ゴマドレサラダ ニラ玉スープ	豆腐 豚ひき肉 ネギ 生椎茸 にんじん 茄子 キャベツ もやし きゅうり ゴマ トマト <ニラ 卵 もやし>	じゃが芋餅の磯辺焼き(じゃが芋 片栗粉 海苔) オクラ 煮干し
4		月	じゃが芋	ごはん	鶏肉のきのこあん ごぼうとこんにゃくのおかか煮 ひじきとワカメの酢の物 味噌汁	鶏肉 しめじ えのき エリンギ ごぼう こんにゃく 鰹節 ひじき ワカメ きゅうり ツナ にんじん <キャベツ 油揚げ>	梅としらすの炊き込みごはん(米 梅干し しらす ネギ) ほうれん草の煮浸し 昆布
5	19	火	きゅうり	菜めし	白身魚の包み焼き かぶの甘酢漬け 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁	タラ えのき 玉ねぎ ベーコン かぶ 大豆 刻み昆布 にんじん 油揚げ こんにゃく <かぼちゃ もやし>	お好み焼き(小麦粉 豚肉 キャベツ 干し海老 卵) するめ
6	20	水	豆乳 ドリンク	ごはん	野菜の肉巻き オクラの梅おかか和え じゃが芋と大根のきんぴら 味噌汁	豚肉 茄子 にんじん オクラ もやし 梅干し 鰹節 じゃが芋 大根 さつま揚げ <麩 油揚げ ワカメ>	さつま芋とごぼうのスティック揚げ(さつま芋 ごぼう 片栗粉) トマト 煮干し
7	21	木	干し芋	ごはん	れんこん入りつくね焼き じゃが芋の磯和え セロリのツナサラダ 味噌汁	れんこん 鶏ひき肉 ネギ 大根 じゃが芋 青海苔 セロリ キャベツ きゅうり ツナ にんじん マヨネーズ <茄子 玉ねぎ>	きのこごはん(米 しめじ えのき 舞茸 干し椎茸 にんじん 油揚げ) 小松菜の煮浸し 昆布 ※7日クッキング
8		金	豆乳 ドリンク	おにぎり	チキン南蛮 野菜添え フルーツ	鶏肉 卵 マヨネーズ 玉ねぎ 片栗粉 レタス きゅうり トマト 梨	マカロニきな粉(マカロニ きな粉) かぶの即席漬け 煮干し
	22		豆乳 ドリンク	ごはん	ポテトコロッケ 野菜添え 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ トマト 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 いんげん <大根 小松菜>	おはぎ(米 もち米 きな粉) かぶの即席漬け 煮干し ※23日が秋分の日の為おはぎを食べます。
11	25	月	豆乳 ドリンク	ごはん	鮭の香味ソース 野菜添え 筑前煮 味噌汁	鮭 片栗粉 ネギ レタス きゅうり 鶏肉 里芋 にんじん 干し椎茸 こんにゃく <モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ>	冷麦(冷麦 ハム オクラ) トマト
12	26	火	干し芋	ごはん	豚肉の味噌漬け焼き ピーマンと竹輪のきんぴら マカロニサラダ すまし汁	豚肉 ピーマン 竹輪 にんじん マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ <えのき ネギ ほうれん草>	鶏昆布ごはん(米 鶏ひき肉 刻み昆布 にんじん) キャベツの煮浸し 煮干し
13		水	豆乳 ドリンク	13日 誕生会メニュー			
	27		豆乳 ドリンク	ごはん	鶏ムネ肉の衣揚げ ほうれん草の海苔和え かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏肉 小麦粉 ほうれん草 もやし にんじん 焼き海苔 かぼちゃ <なめこ 豆腐 ネギ>	こぎつねごはん(米 油揚げ ネギ) きゅうりの即席漬け 昆布
14	28	木	さつま芋	菜めし	野菜ハンバーグ いんげんのゴマ和え かぶのサラダ 味噌汁	牛豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 卵 パン粉 いんげん もやし ゴマ かぶ レタス きゅうり パプリカ ハム <キャベツ 油揚げ>	大豆とじゃこのからめ煮(大豆 じゃこ 片栗粉) ほうれん草の煮浸し するめ
	29	金	トマト	ごはん	さんまの生姜煮 即席漬け 豚肉と厚揚げのさっぱり炒め 味噌汁	さんま キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 豚肉 厚揚げ <じゃが芋 玉ねぎ ワカメ>	たまはむごはん(米 卵 ハム ネギ) パプリカ 昆布

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

7日(木) 3・4・5歳児クッキング
子どもたちがおやつに食べる
きのこごはんを作ります。



13日(水) 誕生会メニュー(バイキング)

さつま芋ごはん(米 さつま芋 黒ゴマ)
豆腐ナゲット(鶏肉 豆腐 片栗粉) エビチリ(海老 ネギ)
オープン焼き(ウインナー ズッキーニ 玉ねぎ じゃが芋)
きのこサラダ(しめじ エリンギ ベーコン レタス パプリカ)
梨 ぶどう
おやつ 飾りごはん
(米 にんじん ハム コーン 枝豆) 昆布

