

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)					
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他		
1		月	豆乳	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ささみと野菜の香味和え かき玉汁(卵 玉ねぎ ニラ)	焼きうどん 昆布	米、片栗粉、◎うどん	○豆乳、豆腐、豚ひき肉、さ さみ、卵、◎豚肉、鰹節	生姜、にんにく、ネギ、にんじ ん、生椎茸、茄子、オクラ、 きゅうり、玉ねぎ、ニラ、◎キャ ベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、穀物 酢、油、味噌、鰹昆布だし 汁		
	29			2	16	火	干し芋	ごはん 鶏肉のトマト煮 オープン焼き キャベツといんげんのツナサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 小松菜)	かぼちゃの豆腐お焼き ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 じゃが芋、マヨネーズ、◎ 米粉	鶏肉、ツナ、豆腐、◎煮干し
3		水	さつま芋	菜めし(17日醤油菜めし) 豆腐のふんわり揚げ オクラの梅おかか和え じゃが芋炒め 味噌汁(かぶ もやし 油揚げ)	きのこごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、 片栗粉、じゃが芋	豆腐、鶏ひき肉、鰹節、ハ ム、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、れんこん、 にんじん、オクラ、もやし、梅 干し、かぶ、もやし、◎しめじ、 えのき、舞茸、干し椎茸、ごぼ う、ほうれん草、	醤油、塩、料理酒、油、味 噌、鰹昆布だし汁		
4		木	豆乳	ごはん 豚肉のネギ塩焼き ほうれん草の磯和え 大豆の五目煮 味噌汁(かぼちゃ えのき ワカメ)	じゃが芋の揚げ焼き トマト 煮干し	○豆乳、米、◎じゃが芋、 片栗粉	豚肉、しらす、大豆、油揚 げ、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、レモン、 ほうれん草、もやし、刻み海 苔、にんじん、ごぼう、昆布、 かぼちゃ、えのき、ワカメ、◎ト マト	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
5		金	じゃが芋	ごはん キスと竹輪の天ぶら トマト添え 高野豆腐のチャンプルー 味噌汁(茄子 キャベツ 油揚げ)	焼きじゃこおにぎり スティックきゅうり 昆布	○じゃが芋、米、米粉、小 麦粉	キス、竹輪、高野豆腐、豚 肉、鰹節、油揚げ、◎じゃこ	青海苔、トマト、にんじん、小 松菜、茄子、キャベツ、◎万能 ネギ、きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
6		土	干し芋	ごはん 鶏肉の照り焼き ゴマドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(梅干し しらす) 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ	鶏肉、ツナ、◎しらす、煮干 し	生姜、にんにく、レタス、きゅう り、にんじん、黄色パプリカ、 玉ねぎ、ほうれん草、◎梅干 し	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、鰹昆布だし汁		
8		月	さつま芋	ごはん 鶏肉と野菜のみそがらめ トマト添え マカロニサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 モロヘイヤ)	8日 五目おこわ 小松菜の煮浸し 煮干し 22日 おはぎ 小松菜の煮浸し 煮干し ※23日が秋分の日の為おはぎを 食べます。	○さつま芋、米、片栗粉、 マカロニ、マヨネーズ、◎も ち米	鶏肉、ハム、豆腐、◎煮干 し、8日豚肉、油揚げ、22日 小豆	生姜、にんにく、れんこん、ご ぼう、にんじん、いんげん、ト マト、きゅうり、なめこ、モロヘ イヤ、◎8日干し椎茸、小松菜	醤油、塩、料理酒、砂糖、 穀物酢、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
9		火	干し芋	ごはん 鮭の包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋 キャベツ ワカメ)	こまつなごはん かぶの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	鮭、豆腐、鶏ひき肉、◎ツナ	玉ねぎ、舞茸、えのき、きゅう り、生姜、にんじん、キャベツ、 ワカメ、◎小松菜、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、鰹昆布だし汁		
10		水	じゃが芋	ごはん 揚げ餃子 大豆もやしと小松菜の和え物 ひじきの煮物 味噌汁(チンゲン菜 玉ねぎ 生椎茸)	たまはむごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、 餃子の皮、白ゴマ、糸こん にやく、◎里芋	○豆乳、豚ひき肉、油揚 げ、◎卵、ハム、	キャベツ、ニラ、生姜、にんに く、大豆もやし、小松菜、ひじ き、にんじん、チンゲン菜、玉 ねぎ、生椎茸、◎ネギ、オク ラ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、 本みりん、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
11		木	豆乳	ごはん サバの味噌煮 さつま芋とごぼうのきんぴら 春雨サラダ 鶏五目汁(鶏肉 大根 にんじん ネギ 油揚げ)	里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、さつま芋、黒ゴマ、春 雨、◎里芋	○豆乳、サバ、ハム、鶏肉、 油揚げ、◎豚肉	生姜、ごぼう、きゅうり、もや し、大根、にんじん、ネギ、◎ ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、 穀物酢、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
12		金	豆乳	ごはん ハンバーグきのこソース かぼちゃ炒め ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(切干大根 ネギ ほうれん草)	ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し	米、片栗粉、白ゴマ、◎さ つま芋	○豆乳、牛豚合挽肉、豆 腐、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、かぼちゃ、 ひじき、レタス、きゅうり、にん じん、黄色パプリカ、切干大 根、ネギ、ほうれん草、◎ブ ロッコリー	ケチャップ、ソース、醬 油、塩、料理酒、砂糖、穀 物酢、油、味噌、鰹昆布 だし汁		
13		土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ワカメと春雨のサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、ワカ メ、レタス、にんじん、きゅう り、キャベツ、えのき	醤油、塩、料理酒、砂糖、 穀物酢、油、味噌、鰹昆 布だし汁		
		30	火	豆乳	誕生会メニュー	ツナ昆布ごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、小麦粉、パン 粉、じゃが芋、マヨネーズ、 さつま芋	○豆乳、鶏肉、鮭、ウイン ナー、ハム、卵、牛乳、生ク リーム、◎ツナ、煮干し	ワカメ、ひじき、しそ、エリン ギ、舞茸、玉ねぎ、れんこん、 いんげん、水菜、レタス、きゅ うり、にんじん、コーン、梨、巨 峰	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油	

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
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。

5日(金) うちゅう組が遠足の日にな
りますので、お弁当の用意をお願い
します。

17日(水)
うちゅう組がクッキングできのこごはん
を作ります。

30日(火) 誕生会メニュー (バイキング)

ワカメごはん しそひじきごはん
チキン南蛮カツ 鮭と野菜のオープン焼き
ウインナー炒め 水菜のサラダ
梨 りんご さつま芋プリン