


日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	金	牛乳 ビスケット	英語教室	すり身の栄養揚げ しらすの酢の物 ごぼうスープ	すり身・卵・牛乳 しらす干し	小麦粉・黒砂糖 油	人参・玉ねぎ・ピーマン・白菜 トマト・きゅうり・ワカメ・もやし ごぼう・ニラ・レーズン	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
2	土	牛乳 ウエハース		炒めビーフン きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	ビーフン・砂糖 カステラ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・きゅうり	牛乳 カステラ	
4	月	牛乳 黒棒		タイピーエン 切干大根の炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ プロセスチーズ	春雨・南関あげ ごま油・ミックス粉	白菜・玉ねぎ・木耳・干し椎茸 切り干し大根・人参・干し椎茸 南瓜・梨	牛乳 南瓜とチーズの 蒸しパン	
5	火	牛乳 せんべい	体操教室 行事打合せ	肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・牛乳・天平 カニかま・卵	小麦粉・ごま油 バター・糸こんにやく じゃがいも・いりごま	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ	牛乳 手作り マドレーヌ	
6	水	牛乳 果物		魚のホイル焼き 南瓜の甘煮 小松菜のみそ汁	魚・牛乳・絹厚揚げ いりこ・味噌・卵 魚肉ソーセージ	マヨネーズ・砂糖 小麦粉	玉ねぎ・えのき・人参・ピーマン エリンギ・南瓜・小松菜・小ねぎ キャベツ・山芋	牛乳 お好み焼き	
7	木	牛乳 クラッカー		大豆とひじきの炒め煮 スパゲッティサラダ	豚肉・牛乳・大豆 天平・ヨーグルト ツナ缶	米・南関あげ・砂糖 コンニャク・マヨネーズ スパゲティ麺	人参・玉ねぎ・ひじき・切干大根 きゅうり・キャベツ・桃缶 バナナ・みかん缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
8	金	牛乳 クッキー	英語教室	ささ身チーズカツ 千切りキャベツ 蓮根金平 玉ねぎのみそ汁	ささ身・チーズ・牛乳 卵・いりこ・味噌・豆腐	小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・コンニャク サンド用食パン	キャベツ・人参・玉ねぎ・えのき 蓮根・白菜・ワカメ	牛乳 卵サンド	
9	土	牛乳 ビスケット		サラダうどん 果物	豚肩ロース肉・牛乳 卵・プロセスチーズ	冷凍うどん麺 胡麻ドレッシング ミックス粉	レタス・もやし・トマト・きゅうり 人参・バナナ	牛乳 スコーン	
11	月	牛乳 ウエハース		麻婆豆腐 野菜のおかか和え 果物	豚挽肉・牛挽肉・豆腐 赤味噌・牛乳	砂糖・ごま油	人参・玉ねぎ・なす・ニラ キャベツ・きゅうり・もやし 小松菜・梨	牛乳 人参ゼリー	
12	火	牛乳 果物	体操教室	豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌	春雨・片栗粉・油揚げ 米 米	生姜・人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ 小ねぎ・もずく	麦茶 おにぎり	
13	水	牛乳 丸ボーロ		ビーフ野菜カレー ドレッシングサラダ	牛肉・スキムミルク 牛乳	じゃがいも・黒砂糖 マヨネーズ・強力粉 胡麻ドレッシング	玉ねぎ・人参・なす・キャベツ きゅうり・コーン缶・南瓜 レタス・レーズン	牛乳 黒糖 蒸しパン	
14	木	牛乳 せんべい	避難訓練	魚のムニエル パプリカのソテー・人参グラッセ 南瓜のみそ汁	魚・牛乳・卵 いりこ・味噌 魚肉ソーセージ	油揚げ・ミックス粉 小麦粉・バター	パプリカ・ピーマン・玉ねぎ 人参・小ねぎ・南瓜・小ねぎ いんげん	牛乳 ソーセージ ドック	
15	金	牛乳 ビスケット	英語教室	鶏肉のから揚げ マロニーの酢の物 コンソメスープ	鶏肉・卵・牛乳 プロセスチーズ マーガリン	マロニー・じゃがいも 片栗粉・油	きゅうり・人参・キャベツ レーズン・玉ねぎ・白菜・エノキ コーン缶	牛乳 じゃがいも もち	
16	土	牛乳 チーズ		焼きそば 海草サラダ	豚肉・牛乳	焼きそば麺 サンド用食パン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし ピーマン・ワカメ・トマト・玉ねぎ イチゴジャム	牛乳 ジャムサンド	
19	火	牛乳 クッキー	体操教室	炒り豆腐 ミモザサラダ	鶏肉・豆腐・牛乳 ちりめんじゃこ かまぼこ・卵	米・砂糖・小麦粉 バター	キャベツ・もやし・玉ねぎ 人参・小ねぎ・干し椎茸 きゅうり・トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 バナナケーキ	
20	水	牛乳 せんべい		魚の西京焼き マカロニサラダ かきたま汁	魚・卵・牛乳・豆腐 味噌	マカロニ・マヨネーズ 黒砂糖・片栗粉 白玉粉・小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ	牛乳 あべかわ	
21	木	牛乳 クラッカー	移動図書 消毒	栄養金平 バンサンスー 納豆	豚肉・天平・牛乳 ささ身・納豆・卵	春雨・コンニャク バター・マシュマロ フルグラ・コーンフレーク	ごぼう・蓮根・人参・ゆで干し大根 キャベツ・きゅうり	牛乳 マシュマロ バー	
22	金	牛乳 果物		レンコンコロッケ 付け合わせ あっさりスープ	鶏ひき肉・牛乳	もち米・小麦粉・砂糖 パン粉・マヨネーズ 油	蓮根・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・トマト・白菜・エノキ 小豆	牛乳 手作りのおはぎ	
25	月	牛乳 ビスケット		クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・牛乳 スキムミルク 絹厚揚げ	じゃがいも・小麦粉 バター	玉ねぎ・人参・コーン缶・いんげん しめじ・みかん缶・桃缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
26	火	牛乳 クッキー	体操教室	南瓜のそぼろあんかけ フレンチサラダ	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・かまぼこ	砂糖・オリーブオイル	南瓜・玉ねぎ・ピーマン・人参 きゅうり・干し椎茸・キャベツ トマト・レーズン・金時豆	牛乳 煮豆	
27	水	牛乳 せんべい	検便	魚のマヨネーズ焼き もやしのごま和え なすのみそ汁	魚・牛乳・粉チーズ いりこ・味噌	油揚げ・マヨネーズ 砂糖・いりごま 食パン	きゅうり・キャベツ・もやし 小松菜・人参・玉ねぎ・小ねぎ なす・ピーマン・コーン缶	牛乳 ピザトースト	
28	木	牛乳 ウエハース	誕生会	カレーピラフ カップメンチカツ 付け合わせ 野菜スープ 果物	ウインナー・牛乳 豚ひき肉・卵	米・片栗粉・小麦粉 コーンフレーク バター・砂糖	人参・玉ねぎ・ピーマン・レタス トマト・キャベツ・白菜・エノキ コーン缶・みかん	牛乳 手作りの ロールケーキ	
29	金	牛乳 果物	英語教室 主任会議	ハンバーグ フライドポテト グラッセ 豆腐のみそ汁	牛挽き肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐	じゃがいも・砂糖 白玉粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・エノキ・小ねぎ 南瓜・小豆	牛乳 お月見団子	
30	土	牛乳 カステラ		煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳・卵 竹輪	冷凍うどん麺・油あげ	白菜・玉ねぎ・人参・キャベツ 干し椎茸・ねぎ・きゅうり・もやし バナナ	牛乳 果物 せんべい	

*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

18日(月)敬老の日



22日(金)秋分の日

中秋の名月

29日(金)