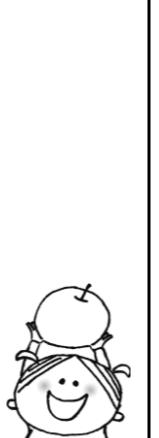
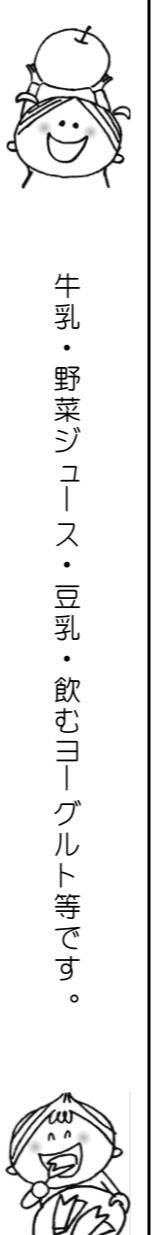


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	※せきはん さわらのいそべやき こまつなにびたし かぼちゃとごぼうのみそしる バナナ	むぎちや ヨーグルト せんべい	もち米、片栗粉、油、三温糖 ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏こま肉、淡色みそ、油揚げ、ささげ(乾)	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	パン、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、あおのり		17	木	※いもにかい さけわかめごはん とりにくのてりやき いもにじる	ぎゅうにゅう パンブキンデニッシュ みかん	米、さといも、油、三温糖 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベにさけ、米みそ(甘みみぞ)、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、しめじ			
2	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ミニフィッシュ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ビーマン、塩昆布		18	金	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう くるゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、黒すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、卵、豆乳、バター、ペーコン、米みそ(甘みみぞ)、きな粉	たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが		
3	木	文化の日						19	土	ごもくチャーハン じゃがいもとツナのにもの ほうれんそうとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、つぶしわん、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん		
4	金	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう くるゴマ&きなこのとうにゅうケーキ みかん	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、黒すりごま	牛乳、卵、豆乳、バター、ペーコン、米みそ(甘みみぞ)、きな粉	みかん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが		20	日							
5	土	ごもくチャーハン じゃがいもとツナのにもの ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、つぶしわん、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん		21	月	カレーライス もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ たまごともぞくのスープ	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、おきなわもぞく		
6	日							22	火	ごはん ツナいりあつやきたまご だいこんとじゃこのサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、三温糖、小町麩、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みみぞ)、バター、ちりめんじゃこ	だいこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ		
7	月	カレーライス もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ たまごともぞくのスープ	ぎゅうにゅう ジャムパン みかん	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、おきなわもぞく		23	水	勤労感謝の日						
8	火	ごはん ツナいりあつやきたまご だいこんとじゃこのサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう おふラスク ゼリー	米、三温糖、小町麩、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みみぞ)、バター、ちりめんじゃこ	だいこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ		24	木	※さといもごはん ※あきさけのしおやき ごもくきんぴら はくさいとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ホワイトブレーンクッキー	米、小麦粉、さといも、三温糖、粉糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)牛乳、鶏こま肉、無塩バター、米みそ(甘みみぞ)、大豆(ゆで)、卵、油揚げ	ほくさい、ごぼう、えのき、にんじん、葉ねぎ		
9	水	むぎいりなめし つくねやき プロッコリーのおかかあえ じゃがいもとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこあげパン	米、じゃがいも、コッペパン、三温糖、押麦、油、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みみぞ)、きな粉、卵、かつお節	バナナ、プロッコリー、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、しそ		25	金	※おにぎり(2種) とりにくのたつたあげ マカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、小麦粉、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ワインバー、卵、無塩バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが		
10	木	※さといもごはん とりにくのたつたあげ ごもくきんぴら はくさいとえのきのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ホワイトブレーンクッキー	米、小麦粉、さといも、片栗粉、三温糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みみぞ)、バター、大豆(ゆで)、卵、油揚げ	りんご、ほくさい、ごぼう、えのき、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、しょうが		26	土	さんしょくどん キャベツとわかめのすのもの じゃがいもとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、かまぼこ、米みそ(甘みみぞ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、生わかめ		
11	金	タンメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや ツナポークおにぎり	中華めん、米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、スパム、うずら卵水煮、ツナ油漬缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、もしや、にんじん、ねぎ、にら、焼きのり、干ししいたけ		27	日							
12	土	さんしょくどん キャベツとわかめのすのもの じゃがいもとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、かまぼこ、米みそ(甘みみぞ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、生わかめ		28	月	マー婆ーどうふどん はるさめサラダ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン りんご	米、ロールパン、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みみぞ)	りんご、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、しょうが		
13	日							29	火	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ツナこんぶおにぎり ヨーグルト	中華めん、さつまいも、米、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵水煮、なると、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、鶏がらスープ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、塩昆布、干ししいたけ		
14	月	マー婆ーどうふどん はるさめサラダ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう マシュマロおこし りんご	米、コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、無塩バター、米みそ(淡色辛みみぞ)	りんご、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ひじき、しょうが		30	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん プロッコリーのごまサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう わふうデザート はるまき バナナ	米、春巻きの皮、三温糖、片栗粉、油、ごま油、すりごま、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、うずら卵水煮、なると、ツナ油漬缶、クリームチーズ、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ	バナナ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが		
15	火	ざっこくまいごはん さわらのいそべやき こまつなにびたし かぼちゃとごぼうのみそしる バナナ	むぎちや ヨーグルト せんべい	米、片栗粉、油、三温糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏こま肉、淡色みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、あおのり										
16	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ミニフィッシュ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ビーマン、塩昆布										

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

今月は、芋煮会や焼き芋会を予定しています。段々、寒くなってくると野菜は甘味もでて、柔らかく美味しいってきます。体を温める根菜類は栄養たっぷり。特に根菜類が多い具だくさんの汁物はおススメです。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。