

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)	食 材				2時30分 ~3時頃
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
10	月	10倍粥 魚と野菜のみそ煮 みそ汁	魚. みそ みそ	米 白砂糖. 片栗粉	葱. 青菜. 人参 白菜. 菜葱	かつお節 かつお節	ミルク
11 25	火	ピース粥10倍 野菜の煮物 オニオンスープ		米 白砂糖. 片栗粉	グリーンピース冷 キャベツ. 胡瓜 玉葱. 人参	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
12 26	水	煮込みうどん 二色煮		干しうどん 片栗粉	青菜. 葱 胡瓜. トマト	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
13 27	木	ふりかけ粥10倍 豆腐の野菜煮 みそ汁	糸けずり節 豆腐 みそ	米 三温糖. 片栗粉	人参. いんげん 白菜. 青菜	かつお節. 醤油 かつお節	ミルク
14 28	金	パン粥 大豆の野菜煮 野菜スープ	粉ミルク 大豆水煮	食パン 白砂糖. 片栗粉	人参. ブロccoli キャベツ. 玉葱	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
1・15 29	土	煮込みうどん 大根の煮物		干しうどん 白砂糖. 片栗粉	玉葱. 青菜 大根. 人参	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
3	月	人参粥10倍 大根の煮物 みそ汁	みそ	米 白砂糖. 片栗粉	人参 大根. 胡瓜 南瓜. 玉葱	かつお節. 醤油 かつお節	ミルク
4 18	火	10倍粥 魚と野菜のやわらか煮 みそ汁	魚 みそ	米 片栗粉	青菜. 人参 大根. 葱	かつお節. 醤油 かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん 野菜煮		干しうどん 片栗粉	人参. 青菜 玉葱. なす. キャベツ	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
6 20	木	10倍粥 野菜のトマト煮 清汁	豆腐	米 じゃが芋. 片栗粉	玉葱. 人参. トマト. ビューレ 葱	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
7 21	金	パン粥 二色野菜煮 野菜スープ	粉ミルク	食パン 白砂糖. 片栗粉	人参. 胡瓜 玉葱. ブロccoli	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク
8 22	土	10倍粥 豆腐のみどり煮 みそ汁	豆腐 みそ	米 片栗粉 さつま芋	青菜. キャベツ 玉葱	かつお節. 醤油 かつお節	ミルク
代替	①	煮込みうどん じゃが芋の甘煮		干しうどん じゃが芋. 白砂糖. 片栗粉	玉葱. 青菜	かつお節. 醤油 かつお節. 醤油	ミルク

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)		食 材			
		午後食+ミルク (2時半~3時頃)		血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等
10	月	7倍粥	魚	米	葱, 青菜, 人参	果物	かつお節
		魚と野菜のみそ煮	みそ	白砂糖, 片栗粉	白菜, 葉葱		かつお節
		みそ汁					
11	火	おかかぞうすい	糸けずり節	米	葱	果物	かつお節
		豆腐と野菜の煮物	豆腐	片栗粉	青菜, 人参		かつお節, 醤油
12	水	ピース粥7倍	鶏ひき肉	米	グリーンピース冷	果物	かつお節, 醤油
		肉団子と野菜の煮物		白砂糖, 片栗粉	キャベツ, 胡瓜		かつお節, 醤油
		オニオンスープ			玉葱, 人参		
13	木	きな粉粥7倍	きな粉	米	玉葱, キャベツ	果物	かつお節, 醤油
		鶏肉と野菜のごま煮	鶏ひき肉	黒ごま, 白砂糖, 片栗粉			かつお節, 醤油
14	金	煮込みうどん	豚ひき肉	干しうどん	青菜, 葱	果物	かつお節, 醤油
		二色煮		片栗粉	胡瓜, トマト		かつお節, 醤油
		野菜ぞうすい		米	青菜, もやし		かつお節
15	土	さつま芋のそぼろ煮	豚ひき肉	さつま芋, 白砂糖, 片栗粉		果物	かつお節, 醤油
3	月	ふりかけ粥7倍	糸けずり節	米	人参, いんげん	果物	かつお節, 醤油
		豆腐の野菜煮	豆腐	三温糖, 片栗粉	白菜, 青菜		かつお節
		みそ汁	みそ				
4	火	パン粥	粉ミルク	食パン	玉葱, 人参	果物	かつお節, 醤油
		大豆の野菜煮	大豆水煮	食パン	人参, ブロccoli		かつお節, 醤油
		野菜スープ		白砂糖, 片栗粉	キャベツ, 玉葱		かつお節, 醤油
5	水	玉ねぎぞうすい	鶏ひき肉	米	玉葱	果物	かつお節
		鶏肉の野菜煮		片栗粉	キャベツ, 人参		かつお節, 醤油
6	木	煮込みうどん	鶏ひき肉	干しうどん	玉葱, 青菜	果物	かつお節, 醤油
		鶏肉と大根の煮物	鶏ひき肉	白砂糖, 片栗粉	大根, 人参		かつお節, 醤油
		のりぞうすい	刻みのり	米	青菜, 人参		かつお節
7	金	野菜のそぼろ煮	鶏ひき肉	三温糖, 片栗粉		果物	かつお節, 醤油
8	土	人参粥7倍	豚ひき肉	米	人参	果物	かつお節, 醤油
		豚肉と大根の煮物	みそ	白砂糖, 片栗粉	大根, 胡瓜		かつお節
		みそ汁			南瓜, 玉葱		
9	月	わかめ粥	わかめ	粥	南瓜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉	白砂糖, 片栗粉			かつお節, 醤油
10	火	7倍粥	魚	米	青菜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		魚と野菜のやわらか煮	みそ	片栗粉	大根, 葱		かつお節
		みそ汁					
11	水	パン粥	粉ミルク	食パン	青菜, 大根	果物	かつお節, 醤油
		鶏団子スープ	鶏ひき肉				かつお節, 醤油
12	木	煮込みうどん	鶏ひき肉	干しうどん	人参, 青菜	果物	かつお節, 醤油
		野菜煮		片栗粉	玉葱, なす, キャベツ		かつお節, 醤油
		ぞうすい	糸けずり節	米	葉葱		かつお節
13	金	鶏肉のみどり煮	鶏ひき肉	片栗粉	キャベツ, 胡瓜	果物	かつお節, 醤油
14	土	7倍粥	豚ひき肉	米	玉葱, 人参, トマト, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
		豚肉と野菜のトマト煮	豆腐	じゃが芋, 片栗粉	葱		かつお節, 醤油
		清汁	豚ひき肉	米	キャベツ, 胡瓜		かつお節
15	日	そぼろぞうすい		玉ふ, 片栗粉		果物	かつお節
		キャベツのフワフワ煮			キャベツ, 胡瓜		かつお節, 醤油
16	月	パン粥	粉ミルク	食パン	人参, 胡瓜	果物	かつお節, 醤油
		鶏肉と二色野菜煮	鶏ひき肉	白砂糖, 片栗粉	玉葱, ブロccoli		かつお節, 醤油
		野菜スープ					かつお節, 醤油
17	火	さつま芋ぞうすい		米, さつま芋	人参, 玉葱	果物	かつお節
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉			かつお節, 醤油
18	水	7倍粥	豆腐	米	青菜, キャベツ	果物	かつお節, 醤油
		豆腐のみどり煮	みそ	片栗粉	玉葱		かつお節
		みそ汁		さつま芋			かつお節
19	木	二色ぞうすい		米	人参, 青菜	果物	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚ひき肉	白砂糖, 片栗粉	キャベツ, もやし		かつお節, 醤油
20	金	わかめうどん	わかめ	干しうどん	玉葱, 青菜	果物	かつお節, 醤油
		じゃが芋そぼろあん	豚ひき肉	じゃが芋, 白砂糖, 片栗粉			かつお節, 醤油
		人参粥7倍		米	人参		
21	土	麩といんげんの煮物		玉ふ, 白砂糖, 片栗粉	いんげん, 玉葱	果物	かつお節, 醤油

○今月の使用予定果物：巨峰・ぶどう・りんご・なし・ハウスみかん（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜	午前食+ミルク (10時~11時)		食 材				
		午後食+ミルク (2時半~3時頃)	果物	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等	
10	月	5倍粥 魚と野菜のみそ煮 みそ汁	果物	魚、みそ みそ	米 白砂糖、片栗粉	葱、青菜、人参 白菜、葉葱	果物	かつお節 かつお節
		おかかぞうすい 豆腐と野菜の煮物		糸けずり節 豆腐	米 片栗粉	葱 青菜、人参		かつお節 かつお節、醤油
11 25	火	ピース粥5倍 肉団子と野菜の煮物 オニオンスープ	果物	鶏ひき肉	米 白砂糖、片栗粉	グリーンピース冷 キャベツ、胡瓜 玉葱、人参	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		きな粉粥5倍 鶏肉と野菜のごま煮		きな粉 鶏ひき肉	米 黒ごま、白砂糖、片栗粉	玉葱、キャベツ		かつお節、醤油
12 26	水	煮込みうどん 二色煮	果物	豚ひき肉	干しうどん 片栗粉	青菜、葱 胡瓜、トマト	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		野菜ぞうすい さつま芋のそぼろ煮		豚ひき肉	米 さつま芋、白砂糖、片栗粉	青菜、もやし		かつお節 かつお節、醤油
13 27	木	ふりかけ粥5倍 豆腐の野菜煮 みそ汁	果物	糸けずり節 豆腐 みそ	米 三温糖、片栗粉	人参、いんげん 白菜、青菜	果物	かつお節、醤油 かつお節
		トースト 肉野菜スープ		豚ひき肉	食パン、バター	玉葱、人参		かつお節、醤油
14 28	金	トースト 大豆の野菜煮 野菜スープ	果物	大豆水煮	食パン、バター 白砂糖、片栗粉	人参、ブロッコリー キャベツ、玉葱	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		玉ねぎぞうすい 鶏肉の野菜煮		鶏ひき肉	米 片栗粉	玉葱 キャベツ、人参		かつお節 かつお節、醤油
1・15 29	土	煮込みうどん 鶏肉と大根の煮物 のりぞうすい	果物	鶏ひき肉 刻みのり	干しうどん 白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜 大根、人参	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		野菜のそぼろ煮		鶏ひき肉	米 三温糖、片栗粉	青菜、人参		かつお節 かつお節、醤油
3	月	人参粥5倍 豚肉と大根の煮物 みそ汁	果物	豚ひき肉 みそ	米 白砂糖、片栗粉	人参 大根、胡瓜 南瓜、玉葱	果物	かつお節、醤油 かつお節
		わかめ粥 かぼちゃのそぼろ煮		わかめ 豚ひき肉	粥 白砂糖、片栗粉	南瓜、人参		かつお節、醤油
4 18	火	5倍粥 魚と野菜のやわらか煮 みそ汁	果物	魚 みそ	米 片栗粉	青菜、人参 大根、葱	果物	かつお節、醤油 かつお節
		トースト 鶏団子スープ		鶏ひき肉	食パン、バター	青菜、大根		かつお節、醤油
5 19	水	煮込みうどん 野菜煮	果物	鶏ひき肉	干しうどん 片栗粉	人参、青菜 玉葱、なす、キャベツ	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		ぞうすい 鶏肉のみどり煮		糸けずり節 鶏ひき肉	米 片栗粉	葉葱 キャベツ、胡瓜		かつお節 かつお節、醤油
6 20	木	5倍粥 豚肉と野菜のトマト煮 清汁	果物	豚ひき肉 豆腐	米 じゃが芋、片栗粉	玉葱、人参、トマト、ピーマン 葱	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		そぼろぞうすい キャベツのフワフワ煮		豚ひき肉	米 玉ふ、片栗粉	キャベツ、胡瓜		かつお節 かつお節、醤油
7 21	金	トースト 鶏肉と二色野菜煮 野菜スープ	果物	鶏ひき肉	食パン、バター 白砂糖、片栗粉	人参、胡瓜 玉葱、ブロッコリー	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		さつま芋ぞうすい 豆腐の野菜煮		豆腐	米、さつま芋 片栗粉	人参、玉葱		かつお節 かつお節、醤油
8 22	土	5倍粥 豆腐のみどり煮 みそ汁	果物	豆腐 みそ	米 片栗粉 さつま芋	青菜、キャベツ 玉葱	果物	かつお節、醤油 かつお節
		二色ぞうすい 豚肉の野菜煮		豚ひき肉	米 白砂糖、片栗粉	人参、青菜 キャベツ、もやし		かつお節 かつお節、醤油
代替 ①		わかめうどん じゃが芋そぼろあん	果物	わかめ 豚ひき肉	干しうどん じゃが芋、白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜	果物	かつお節、醤油 かつお節、醤油
		人参粥5倍 麩といんげんの煮物			米 玉ふ、白砂糖、片栗粉	人参 いんげん、玉葱		かつお節、醤油

○今月の使用予定果物：巨峰・ぶどう・りんご・なし・ハウスみかん（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。