

日	曜日	昼食		食 材			その他
		おやつ		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	白菜と豚肉のうま煮 れんこんきんぴら みそ汁 牛乳/米粉ココアバナナケーキ	豚肉 油揚げみそ 牛乳/	米 片栗粉 白砂糖 油 三温糖 油 /米粉 三温糖 油	生姜 人参 白菜 干しいたけ 人参 蓮根 かぶの葉 かぶ /バナナ	醤油 塩 白こしょう かつお節 みりん 醤油 かつお節 /ピュアコア ベーキングパウダー	
11	火	ご飯 鶏肉の照り焼き ごま和え さつま汁 牛乳/南瓜まんじゅう	鶏肉 生揚げみそ 牛乳/	米 白砂糖 白ごま さつま芋 油 /小麦粉 片栗粉 白砂糖 三温糖	青菜 人参 もやし 大根 人参 葱 /南瓜	みりん 醤油 みりん 醤油 かつお節 /みりん ベーキングパウダー	
12	水	ツリー麺 リンコンサラダ 牛乳/菜めし	鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳/	生中華麺 片栗粉 油 /米 白砂糖 油	青菜 玉葱 人参 葱 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 りんご /青菜	醤油 塩 白こしょう かつお節 出し昆布 塩 酢 白こしょう /酒 醤油 塩	
13	木	米粉のチキンカレー 大根ちりめんサラダ 清汁 牛乳/ジャムサンド	鶏肉 ちりめん 豆腐 牛乳/	米 米粉 じゃが芋 油 油 /ジャムサンド	生姜 玉葱 人参 ニンニク トマト ビューレ 胡瓜 大根 人参 青菜	中濃ソース 塩 トマト ケチャップ 粉 白こしょう ローリエ 醤油 塩 酢 醤油 塩 かつお節 /	
14	金	黒砂糖パン フィッシュフライ せんきゃべつとトマト ミネストローネ 牛乳/棒ごぼうの炒め煮/せんべい	魚 大豆水煮缶 ベーコン 牛乳/	黒砂糖パン 小麦粉 生パン粉 油 油 /三温糖 白ごま 油 /せんべい	キャベツ トマト キャベツ 玉葱 ホールトマト缶 人参 ブロッコリー /ごぼう/	中濃ソース 塩 トマト ケチャップ 白こしょう 塩 塩 白こしょう ローリエ /醤油 かつお節/	
1	土	そばろ丼 三色ナムル みそ汁 牛乳/せんべい/サブレ	豚肉 油揚げみそ 牛乳/	米 三温糖 油 白砂糖 ごま油 じゃが芋 /せんべい/サブレ	青菜 胡瓜 人参 もやし 玉葱	醤油 醤油 酢 かつお節 /	
3	月	ご飯 ぶり大根の煮つけ 豚汁 牛乳/たこ焼風ポテト	ぶり 豆腐 みそ 豚肉 牛乳/青のり糸けずり節	米 白砂糖 油 /じゃが芋 片栗粉 油	大根の葉 大根 ごぼう 玉葱 人参 白菜 /キャベツ 菜葱	みりん 醤油 かつお節 /中濃ソース 塩 白こしょう	
4	火	切干大根のピビンバ お豆のサラダ 清汁 牛乳/クリームパン	豚肉 鶏卵 大豆水煮缶 わかめ 牛乳/	米 白砂糖 ごま油 油 油 /クリームパン	青菜 生姜 切干大根 人参 ニンニク もやし キャベツ 胡瓜 人参 葱 えのきたけ	酒 みりん 醤油 塩 かつお節 醤油 塩 酢 酒 醤油 塩 かつお節 /	
5	水	スープパゲッティー ブロッコリーツナサラダ 牛乳/ひじきごはん	ベーコン 鶏肉 牛乳 ツナ缶 牛乳/油揚げ 干しひじき	小麦粉 スパゲッティ 油 バター 白砂糖 油 /米 三温糖 油	青菜 玉葱 人参 ぶなしめじ カリフラワー ホールコーン缶 ブロッコリー /人参	塩 白こしょう ローリエ 塩 酢 白こしょう /醤油	
6	木	わかめごはん シャキシャキつくね 即席漬 みそ汁 牛乳/小豆蒸しパン	わかめ 鶏肉 生揚げみそ 牛乳/	米 油 生パン粉 片栗粉 白砂糖 /小麦粉 白砂糖 調製豆乳 小豆	生姜 葱 蓮根 かぶの葉 かぶ 人参 大根 菜葱	酒 醤油 塩 醤油 塩 塩 かつお節 /ベーキングパウダー	
7	金	テーブルロール チリコンカーン ブロッコリー 野菜スープ 牛乳/ふかし芋	大豆水煮缶 豚肉 鶏肉 牛乳/	テーブルロール 油 /さつま芋	玉葱 ニンニク パセリ トマト ビューレ ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参	塩 トマト ケチャップ カレー粉 白こしょう ブロッコリー 醤油 塩 かつお節 /	
8	土	とり南蛮うどん かぼちゃの甘煮 牛乳/ちりめんおにぎり	鶏肉 牛乳/青のりちりめん	干しうどん 片栗粉 三温糖 油 三温糖 /米	青菜 玉葱 人参 南瓜	みりん 醤油 かつお節 醤油 塩 /塩	
特別 献立		キャロットライス チキンステーキ ポテトサラダ・ミニトマト 野菜スープ 牛乳/おたのしみケーキ	鶏肉 牛乳/生クリーム	米 バター じゃが芋 白砂糖 油 /白砂糖 スポンジ	人参 生姜 玉葱 ニンニク 胡瓜 ホールコーン缶 ミニトマト キャベツ 玉葱 人参	塩 醤油 塩 酢 白こしょう 醤油 塩 かつお節 /いちご 黄桃 缶詰	

今月の平均エネルギー 乳児:532 kcal 幼児:624 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでます。

○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・りんご・かき(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。