

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~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	5倍粥		豚肉	米	人参、白菜	醤油、かつお節
		豚肉と白菜の煮もの みそ汁	果物	みそ	片栗粉、白砂糖	かぶの葉、かぶ	かつお節
		にんじんぞうすい かぶのそぼろ煮		豚肉	米 片栗粉	人参 かぶ、人参	かつお節 醤油、かつお節
11	25	5倍粥		鶏肉	米	青菜、葱	醤油、かつお節
		鶏肉のみどり煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉 さつま芋	大根、人参	かつお節
		野菜ぞうすい 豆腐の野菜煮		豆腐	米 片栗粉	南瓜 青菜、大根、人参	かつお節 醤油、かつお節
12	26	煮込みうどん		豚肉	干しうどん	青菜、玉葱、人参	醤油、かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物	豚肉	片栗粉、白砂糖	葱、白菜	醤油、かつお節
		5倍粥卵黄入り 肉団子と野菜煮		鶏卵(卵黄) 豚肉	米 片栗粉		醤油、かつお節
13	27	5倍粥		豆腐	米	胡瓜、大根、人参	醤油、かつお節
		野菜と豆腐の煮物 清汁	果物		片栗粉	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		トースト 鶏団子スープ		鶏肉	バター、食パン じゃが芋	玉葱、人参	醤油、かつお節
14	28	トースト		魚	バター、食パン 片栗粉	玉葱、ブロッコリー	醤油、かつお節
		魚の野菜煮 トマトスープ	果物			キャベツ、玉葱、トマト、人参	醤油、かつお節
		ごまぞうすい 大豆の野菜煮		大豆水煮缶	米、白ごま 片栗粉	キャベツ、玉葱、人参	かつお節 醤油、かつお節
1	15	青菜粥5倍		豚肉	米	青菜	醤油、かつお節
		豚肉の野菜煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉 じゃが芋	胡瓜、人参 玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい じゃが芋そぼろ煮		豚肉	米 じゃが芋、片栗粉、白砂糖	胡瓜、もやし 人参	かつお節 醤油、かつお節
3	17	5倍粥		魚	米	青菜、大根	醤油、かつお節
		魚と野菜のやわらか煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉	玉葱、人参	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	葉葱 キャベツ、人参	かつお節 醤油、かつお節
4	18	白ごま粥5倍		大豆水煮缶	米、白ごま 片栗粉	キャベツ、人参	醤油、かつお節
		大豆の野菜煮 清汁	果物			青菜、葱	醤油、かつお節
		トースト 肉野菜スープ		わかめ、豚肉	バター、食パン		人参、もやし
5	19	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜、玉葱	醤油、かつお節
		二色煮	果物		片栗粉	人参、ブロッコリー	醤油、かつお節
		ひじきぞうすい 鶏肉の野菜煮		干しひじき 鶏肉	米 片栗粉	人参 玉葱、ブロッコリー	かつお節 醤油、かつお節
6	20	5倍粥		鶏肉	米	かぶ、人参	醤油、かつお節
		鶏肉とかぶの煮物 みそ汁	果物	みそ	片栗粉、白砂糖	大根、葉葱	かつお節
		わかめぞうすい 大根のそぼろ煮		わかめ 鶏肉	米 片栗粉、白砂糖	大根、人参	かつお節 醤油、かつお節
7	21	トースト		大豆水煮缶	バター、食パン 片栗粉	玉葱、ブロッコリー、トマトピューレ	醤油、かつお節
		大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	果物			キャベツ、玉葱、人参	醤油、かつお節
		さつま芋ぞうすい 肉団子の野菜煮		豚肉	米、さつま芋 片栗粉、白砂糖	キャベツ、玉葱	かつお節 醤油、かつお節
8	22	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜、人参	醤油、かつお節
		かぼちゃのそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉、白砂糖	南瓜、玉葱	醤油、かつお節
		青菜ぞうすい 野菜のそぼろ煮		鶏肉	米 片栗粉	青菜 玉葱、人参	かつお節 醤油、かつお節
特別 献立		人参粥5倍		鶏肉	米	人参	醤油、かつお節
		鶏と野菜煮 キャベツスープ	果物		片栗粉	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参	醤油、かつお節
		そぼろぞうすい じゃが芋と人参の煮物		鶏肉	米 じゃが芋、片栗粉	玉葱 人参	かつお節 醤油、かつお節

○今月の使用予定果物: みかん・りんご(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	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)		食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等
10	月	7倍粥		豚肉	米	人参,白菜	醤油,かつお節
		豚肉と白菜の煮もの みそ汁	果物	みそ	片栗粉,白砂糖	かぶの葉,かぶ	かつお節
		にんじんぞうすい かぶのそぼろ煮		豚肉	米 片栗粉	人参 かぶ,人参	かつお節 醤油,かつお節
11	25	7倍粥		鶏肉	米	青菜,葱	醤油,かつお節
		鶏肉のみどり煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉 さつま芋	大根,人参	かつお節
		野菜ぞうすい 豆腐の野菜煮		豆腐	米 片栗粉	南瓜 青菜,大根,人参	かつお節 醤油,かつお節
12	26	煮込みうどん		豚肉	干しうどん	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		野菜のそぼろ煮	果物	豚肉	片栗粉,白砂糖	葱,白菜	醤油,かつお節
		7倍粥卵黄入り 肉団子と野菜煮		鶏卵(卵黄) 豚肉	米 片栗粉		醤油,かつお節
13	27	7倍粥		豆腐	米	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		野菜と豆腐の煮物 清汁	果物		片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		パン粥 鶏団子スープ		粉ミルク 鶏肉	食パン じゃが芋	玉葱,人参	醤油,かつお節
14	28	パン粥		魚	粉ミルク	玉葱,ブロッコリー	醤油,かつお節
		魚の野菜煮 トマトスープ	果物		魚	片栗粉	キャベツ,玉葱,トマト,人参
		ごまぞうすい 大豆の野菜煮		大豆水煮缶	米,白ごま 片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
1	15	青菜粥7倍		豚肉	米	青菜	醤油,かつお節
		豚肉の野菜煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉 じゃが芋	胡瓜,人参 玉葱	かつお節
		野菜ぞうすい じゃが芋そぼろ煮		豚肉	米 じゃが芋,片栗粉,白砂糖	胡瓜,もやし 人参	かつお節 醤油,かつお節
3	17	7倍粥		魚	米	青菜,大根	醤油,かつお節
		魚と野菜のやわらか煮 みそ汁	果物	みそ	片栗粉	玉葱,人参	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	葉葱 キャベツ,人参	かつお節 醤油,かつお節
4	18	白ごま粥7倍		大豆水煮缶	米,白ごま	キャベツ,人参	醤油,かつお節
		大豆の野菜煮 清汁	果物		片栗粉	青菜,葱	醤油,かつお節
		パン粥 肉野菜スープ		粉ミルク わかめ,豚肉	食パン		人参,もやし
5	19	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		二色煮	果物	鶏肉	片栗粉	人参,ブロッコリー	醤油,かつお節
		ひじきぞうすい 鶏肉の野菜煮		干しひじき 鶏肉	米 片栗粉	人参 玉葱,ブロッコリー	かつお節 醤油,かつお節
6	20	7倍粥		鶏肉	米	かぶ,人参	醤油,かつお節
		鶏肉とかぶの煮物 みそ汁	果物	みそ	片栗粉,白砂糖	大根,葉葱	かつお節
		わかめぞうすい 大根のそぼろ煮		わかめ 鶏肉	米 片栗粉,白砂糖	大根,人参	かつお節 醤油,かつお節
7	21	パン粥		大豆水煮缶	粉ミルク	玉葱,ブロッコリー,トマト,ビュレ	醤油,かつお節
		大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	果物		片栗粉	キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節
		さつま芋ぞうすい 肉団子の野菜煮		豚肉	米,さつま芋 片栗粉,白砂糖	キャベツ,玉葱	かつお節 醤油,かつお節
8	22	煮込みうどん		鶏肉	干しうどん	青菜,人参	醤油,かつお節
		かぼちゃのそぼろ煮	果物	鶏肉	片栗粉,白砂糖	南瓜,玉葱	醤油,かつお節
		青菜ぞうすい 野菜のそぼろ煮		鶏肉	米 片栗粉	青菜 玉葱,人参	かつお節 醤油,かつお節
特別 献立		人参粥7倍		鶏肉	米	人参	醤油,かつお節
		鶏と野菜煮 キャベツスープ	果物		片栗粉	胡瓜,玉葱 キャベツ,人参	醤油,かつお節
		そばろぞうすい じゃが芋と人参の煮物		鶏肉	米 じゃが芋,片栗粉	玉葱 人参	かつお節 醤油,かつお節

○今月の使用予定果物:みかん・りんご(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 白菜の煮物 みそ汁	みそ	米 片栗粉,白砂糖	人参,白菜 かぶの葉,かぶ	醤油,かつお節 かつお節	ミルク
11 25	火	10倍粥 青菜の煮びたし みそ汁	みそ	米 片栗粉 さつま芋	青菜,葱 大根,人参	醤油,かつお節 かつお節	ミルク
12 26	水	煮込みうどん 野菜煮		干しうどん 片栗粉,白砂糖	青菜,玉葱,人参 葱,白菜	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
13 27	木	10倍粥 野菜と豆腐の煮物 清汁	豆腐	米 片栗粉	胡瓜,大根,人参 青菜,玉葱	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
14 28	金	パン粥 魚の野菜煮 トマトスープ	粉ミルク 魚	食パン 片栗粉	玉葱,ブロッコリー キャベツ,玉葱,トマト,人参	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
1 15	土	青菜粥10倍 二色野菜煮 みそ汁	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	青菜 胡瓜,人参 玉葱	醤油,かつお節 かつお節	ミルク
3 17	月	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,大根 玉葱,人参	醤油,かつお節 かつお節	ミルク
4 18	火	10倍粥 大豆の野菜煮 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉	キャベツ,人参 青菜,葱	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん 二色煮		干しうどん 片栗粉	青菜,玉葱 人参,ブロッコリー	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
6 20	木	10倍粥 かぶの煮物 みそ汁	みそ	米 片栗粉,白砂糖	かぶ,人参 大根,葉葱	醤油,かつお節 かつお節	ミルク
7 21	金	パン粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	粉ミルク 大豆水煮缶	食パン 片栗粉	玉葱,ブロッコリー,トマト,ビュレ キャベツ,玉葱,人参	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
8 22	土	煮込みうどん かぼちゃの煮つけ		干しうどん 片栗粉,白砂糖	青菜,人参 南瓜,玉葱	醤油,かつお節 醤油,かつお節	ミルク
特別 献立		人参粥10倍 野菜煮 キャベツスープ		米 片栗粉	人参 胡瓜,玉葱 キャベツ,人参	醤油,かつお節 醤油,かつお節	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。