

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ごはん ツナ入り厚焼き卵 白菜と油揚げの含め煮 のつべい汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／板こんにやく／かたくり粉／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬)／かつお／木綿豆腐／卵／油揚げ／鶏若鶏肉胸(皮なし)／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／プロセスチーズ／焼きのり	にんじん／玉葱／こねぎ／はくさい／だいこん／ねぎ／りんご	のりチーズトースト 牛乳 牛乳
2 金	麦ごはん おろしハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／有塩バター／黒蒸しパンミックス／さつまいも／上白糖	豚ひき肉／卵／牛乳／ベーコン／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	野菜ジュース／玉葱／だいこん／ほうれん草／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／ねぎ	さつまいもまんじゅう 牛乳 野菜ジュース
5 月	ごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 なすの味噌汁 かき	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホトケイ用)／上白糖／調合油／薄力粉	牛乳／豚中製種0-8(脂身付き)／焼き豆腐／わかめ／しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／きゅうり／なす／玉葱／かき(甘がき)	たまご蒸しパン 牛乳 牛乳
6 火	コッペパン 鶏の塩麹唐揚げ ミモザサラダ あさりのチャウダー バナナ	コッペパン(市販品)／塩麹／かたくり粉／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／ベーコン／あさり(缶詰、水煮)／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ケール)／玉葱／パセリ／バナナ／梅びしお	ゆかりむすび 牛乳 豆乳
7 水	黒米入りごはん ぶりの照り焼き 小松菜と竹輪の煮びたし けんちん汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／プレミックス粉(ホトケイ用)／調合油	牛乳／ぶり／焼き竹輪／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／卵／ウイニー	こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ	アメリカンドッグ 牛乳 豆乳
8 木	中華丼 ナムル 春雨とわかめのスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／むきえび／卵／わかめ／プロセスチーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／ほうれん草／りよくとうもやし／しょうが／ねぎ／りんご／いちごジャム(低糖度)	アメリカンドッグ 牛乳 牛乳
9 金	ごはん タンダーポーク かぶとホタテのサラダ きやべつ味噌汁 キウイ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／有塩バター／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ヨーグルト(全脂無糖)／はたてがよい貝柱、水煮缶詰／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／おから(新製法)／卵／牛乳	野菜ジュース／かぶ／にんじん／きゅうり／キャベツ／ほんしめじ／キウイフルーツ	おからケーキ 牛乳 野菜ジュース
10 土	ナポリタン(ウインナー) ブロッコリーサラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	豆乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ハムチーズとジャムサンド 牛乳 牛乳
12 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨と小松菜の炒め物 実だくさん味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／さといも／黒砂糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／調製豆乳	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／だいこん／ねぎ	米粉ドーナッツ 牛乳 牛乳
13 火	コッペパン 鮭とブロッコリーのグラタン いんげんのソテー(ベーコン) 野菜スープ バナナ	コッペパン(市販品)／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも／調合油／かたくり粉	牛乳／しらすさけ／粉チーズ／ベーコン／豚ひき肉	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／さいやいんげん／キャベツ／にんじん／セロリ／パセリ／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠蒸し 牛乳 牛乳
14 水	ハヤシライス ひじきのマリネ ちんげん菜のスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／すいとん粉	豚モモ(脂身付き)／干ひじき(ステン益、乾)／ロースハム／蒸しかまぼこ／かつお加工品(かつお節)／牛乳	野菜ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／黄ピーマン／だいこん／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／緑豆もやし／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな	すいとん 牛乳 野菜ジュース
15 木	赤飯 さわらの柚庵焼き 筑前煮 かき玉汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／きびざとう／板こんにやく／調合油／薄力粉／有塩バター／上白糖	豆乳／さざげ(乾)／さわら／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	ゆず(果汁、生)／にんじん／ごぼう／さやえんどう／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／こねぎ／りんご	りんごのケーキ 牛乳 豆乳
16 金	麦ごはん おろしハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／有塩バター／黒蒸しパンミックス／さつまいも／上白糖	豚ひき肉／卵／牛乳／ベーコン／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	野菜ジュース／玉葱／だいこん／ほうれん草／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／ねぎ	さつまいもまんじゅう 牛乳 野菜ジュース

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	ポテトとジャムのサンド きゃべつとコーンのサラダ ミネストローネ バナナ	食パン(市販品)／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／カステラ	豆乳／ロースハム／ベーコン／牛乳	にんじん／きゅうり／いちごジャム(低糖度)／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	カステラ 牛乳 豆乳
19 月	ごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 なすの味噌汁 かき	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／プレミックス粉(ホトケイ用)／上白糖／調合油／薄力粉	牛乳／豚中製種0-8(脂身付き)／焼き豆腐／わかめ／しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／きゅうり／なす／玉葱／かき(甘がき)	たまご蒸しパン 牛乳 牛乳
20 火	コッペパン 鶏の塩麹唐揚げ ミモザサラダ あさりのチャウダー バナナ	コッペパン(市販品)／塩麹／かたくり粉／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／ベーコン／あさり(缶詰、水煮)／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ケール)／玉葱／パセリ／バナナ／梅びしお	ゆかりむすび 牛乳 豆乳
21 水	黒米入りごはん ぶりの照り焼き 小松菜と竹輪の煮びたし けんちん汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／プレミックス粉(ホトケイ用)／調合油	牛乳／ぶり／焼き竹輪／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／卵／ウイニー	こまつな／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ	アメリカンドッグ 牛乳 牛乳
22 木	中華丼 ナムル 春雨とわかめのスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／むきえび／卵／わかめ／プロセスチーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／ほうれん草／りよくとうもやし／しょうが／ねぎ／りんご／いちごジャム(低糖度)	アメリカンドッグ 牛乳 牛乳
24 土	ナポリタン(ウインナー) ブロッコリーサラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	豆乳／ウインナー／粉チーズ／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／ブロッコリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ハムチーズとジャムサンド 牛乳 豆乳
26 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨と小松菜の炒め物 実だくさん味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／さといも／黒砂糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／調製豆乳	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／だいこん／ねぎ	米粉ドーナッツ 牛乳 牛乳
27 火	コッペパン 鮭とブロッコリーのグラタン いんげんのソテー(ベーコン) 野菜スープ バナナ	コッペパン(市販品)／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも／調合油／かたくり粉	牛乳／しらすさけ／粉チーズ／ベーコン／豚ひき肉	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／さいやいんげん／キャベツ／にんじん／セロリ／パセリ／バナナ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが	真珠蒸し 牛乳 牛乳
28 水	ハヤシライス ひじきのマリネ ちんげん菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／ごま油／すいとん粉	豚モモ(脂身付き)／干ひじき(ステン益、乾)／ロースハム／蒸しかまぼこ／かつお加工品(かつお節)／牛乳	野菜ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／黄ピーマン／だいこん／チンゲンツァイ／えのきたけ／ねぎ／緑豆もやし／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな	すいとん 牛乳 野菜ジュース
29 木	ごはん ツナ入り厚焼き卵 白菜と油揚げの含め煮 のつべい汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／さといも／板こんにやく／かたくり粉／食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬)／木綿豆腐／卵／油揚げ／鶏若鶏肉胸(皮なし)／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／プロセスチーズ／焼きのり	にんじん／玉葱／こねぎ／はくさい／だいこん／ねぎ／りんご	のりチーズトースト 牛乳 牛乳
30 金	塩やきそば ちくわの磯辺揚げ 白菜と肉団子のスープ バナナ	蒸し中華めん／ごま油／薄力粉／調合油／かたくり粉／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	むきえび／豚中型種モモ(脂身付き)／焼き竹輪／卵／あおのり／豚ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／牛乳	野菜ジュース／にんじん／ら／りよくとうもやし／ねぎ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ／ほうれん草	しらすと青菜のおにぎり 牛乳 野菜ジュース

11月 6日 角笛シルエット劇場(ぞう組)  
15日 七五三の祝いの会  
22日 サンドウィッチ作り(うさぎ・きりん・ぞう)

