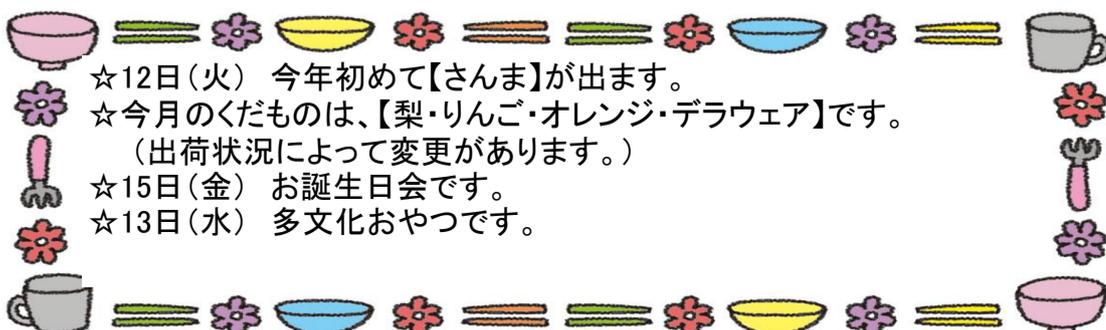


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 里芋の煮物 味噌汁 くだもの	カレー焼きうどん 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、里芋 さとう うどん	鶏もも肉、厚揚げ 味噌 牛乳 豚小間肉	きゅうり、トマト、もやし しょうが たまねぎ、干しいたけ にんじん 絹さや	酒、しょう油 酢、だし汁 みりん カレー粉
20	水	ごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう 清汁 くだもの	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、かたくり粉、サラダ油 さとう ホットケーキミックス さつま芋	豚レバー、木綿豆腐 豆乳 牛乳	にんじん、ごぼう こんにゃく、絹さや わかめ しょうが	しょう油、みりん 酒、塩 だし汁
21	木	わかめときのこのうどん 鮭のもみじ焼き 春雨の和え物 くだもの	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	うどん、春雨、小麦粉 さとう、サラダ油 米、白ごま マヨネーズ ごま油	鮭 ちりめん 牛乳	わかめ、しめじ、にんじん ながねぎ、きゅうり、もやし 小松菜	だし汁 しょう油、みりん 塩 酢
22	金	ロールパン ポークシチュー ひじきとツナのサラダ くだもの	おはぎ(きなこ・黒ごま) お茶	ロールパン じゃがいも、ごま油 小麦粉、サラダ油 もち米、米 黒ごま、さとう	豚小間肉、ツナ缶 きなこ 豆乳 牛乳(乳児のみ)	にんじん、たまねぎ ひじき、きゅうり	トマトピューレ ケチャップ 塩、水 酢、しょう油 お茶
23	土	秋分の日					
24	日						
25	月	ごはん 豆腐の松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁 くだもの	焼きそば 牛乳	米、サラダ油 パン粉、さとう 焼きそば麺 白ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌、豚小間肉 牛乳	ながねぎ、にんじん えのき、わかめ もやし、たまねぎ かぼちゃ 青のり	塩、水 しょう油、だし汁 ソース
26	火	ジャムサンド 鶏肉のピザ焼き 野菜スティック もやしのスープ くだもの	中華おこわ 牛乳	食パン、いちごジャム サラダ油、小麦粉 マヨネーズ もち米、米 白ごま	鶏もも肉、ピザ用チーズ 鶏小間肉 牛乳	たまねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、キャベツ もやし 干しいたけ	塩、こしょう ケチャップ コンソメ、水 酒、しょう油
27	水	ごはん 煮魚 春雨の中華風炒め 味噌汁 くだもの	ミートスパゲティ 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油 スパゲティ	かれい 味噌 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ 切干大根	だし汁、しょう油 みりん 塩 ケチャップ コンソメ
28	木	ドライカレー コールスローサラダ くだもの	ごまトースト 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 食パン、マーガリン さとう 白ごま	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、なす、トマト缶 きゅうり、キャベツ	ソース、カレー粉 塩、酢
29	金	中華丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ くだもの	プチピザ(餃子の皮) 牛乳	米、さとう 白ごま、ごま油 餃子の皮 かたくり粉	豚小間肉 ツナ缶 牛乳 ピザ用チーズ マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい 絹さや、ながねぎ ブロッコリー、もやし、わかめ ホールコーン パセリ	鶏がらスープ 酒、しょう油 酢 塩、水 ケチャップ
30	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁 くだもの	蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、麩 ごま油、さつまいも さとう、かたくり粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚小間肉 豆乳 牛乳 味噌	ピーマン、もやし、たまねぎ えのき しょうが	しょう油、みりん 水、だし汁



☆12日(火) 今年初めて【さんま】が出ます。
 ☆今月のくだものは、【梨・りんご・オレンジ・デラウェア】です。
 (出荷状況によって変更があります。)
 ☆15日(金) お誕生日会です。
 ☆13日(水) 多文化おやつです。

