

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	金	ごはん トンカツ スパゲティサラダ(お誕生日会) けんちん汁 くだもの	お茶 カップケーキ	米、小麦粉 パン粉、油 スパゲティ、マヨネーズ さとう ホットケーキミックス	豚ロース、木綿豆腐 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳(乳児のみ)	にんじん、きゅうり ホールコーン 大根、ごぼう	塩、しょう油 みりん、だし汁 中濃ソース、ケチャップ ベーキングパウダー
18	土	ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ 味噌汁 くだもの	牛乳 いちごジャム蒸しパン	米、油、ごま油 さとう、じゃがいも ホットケーキミックス かたくり粉、白ごま いちごジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり	しょう油、酢 だし汁 中華味
19	日						
20	月	ごはん レバーのカレー揚げ きんぴらごぼう 清汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン	米、さとう、油 ホットケーキミックス 黒砂糖 かたくり粉	豚レバー 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや えのき、わかめ	しょう油、みりん 酒、塩、だし汁 カレー粉
21	火	あんかけうどん かじきのごま焼き 海苔和え くだもの	牛乳 大学芋	うどん、かたくり粉 さつまいも、油 黒ごま、さとう 白ごま、小麦粉	豚小間肉、油揚げ 牛乳 かじきまぐろ	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし きざみのり 小松菜 しょうが	だし汁 しょう油、塩
22	水	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーのマヨネーズ添え コーンスープ くだもの	牛乳 きのこのごはん	バターロール、油 じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ 米	豆乳、豚ひき肉 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー ホールコーン、にんじん もやし しめじ、えのき	ケチャップ 塩、しょう油 だし汁 コンソメ
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ひじきのナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 ツナおにぎり	米、ごま油 油、さとう	鶏もも肉 ピザ用チーズ ツナ缶 牛乳 味噌	もやし、ひじき、きゅうり わかめ、たまねぎ	塩、カレー粉 酢、しょう油 だし汁
25	土	ごはん 豚大根 さつま芋の黄金煮 味噌汁 くだもの	牛乳 フルーツゼリー	米、さとう さつまいも、油	豚小間肉、麩 味噌 牛乳	大根、にんじん、えのき しょうが みかん缶、洋ナシ缶 パイン缶 粉寒天	だし汁 しょう油、みりん 塩
26	日						
27	月	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツのおかか和え 味噌汁 くだもの	牛乳 ちんすこう	米、油、パン粉 ホットケーキミックス さとう	木綿豆腐、豚ひき肉 かつお節 味噌 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん 切干大根	塩 しょう油 ケチャップ だし汁
28	火	ジャムパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきのサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 五平餅	食パン、コーンフ레이크 油、さとう 米、白ごま、かたくり粉 いちごジャム 小麦粉	鶏もも肉 味噌 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり ホールコーン 小松菜、もやし	塩、酢 しょう油 コンソメ みりん
29	水	ごはん 肉じゃが 拌三絲 味噌汁 くだもの	牛乳 きのこのパスタ	米、じゃがいも 油、春雨、ごま油 スパゲティ さとう	豚小間肉、厚揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん しらたき、きゅうり もやし マッシュルーム、しめじ	しょう油、だし汁 塩、酢 コンソメ
30	木	チキンカレー 根菜サラダ くだもの	牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	米、じゃがいも 油、小麦粉、さとう マヨネーズ、白ごま クラッカー バター	鶏小間肉 味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ごぼう、きゅうり 粉寒天 オレンジジュース	カレー粉、塩 コンソメ ケチャップ、中濃ソース

☆今月のくだものは、【柿・みかん・りんご・オレンジ】です。
(出荷状況によって変更があります。)
☆8日(水) 多文化おやつです。
☆17日(金) お誕生日会です。

