



日	曜日	午前おやつ	献立	材料	午後おやつ	材料
1	金	牛乳 干菓子	わかめご飯 酢豚風煮・青菜スープ	★米・炊き込みわかめ ★豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生椎茸・パイン缶・ケチャップ・中華味・片栗粉 ★チンゲン菜・コーン・干し椎茸・鶏がらスープ	牛乳 レーズンサンド	牛乳 マリー・レーズン・生クリーム
2	土	牛乳 干菓子	ジャムロール ポトフ	★ロールパン・苺ジャム ★あらびきウインナー・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・もやし・コンソメ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
4	月	牛乳 干菓子	鮭のマヨネーズ焼き 五色和え・みそ汁	★鮭・マヨネーズ・パセリ缶 ★小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン・かつお節 ★玉ねぎ・わかめ・さつま芋・みそ	牛乳 チーズパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・チーズ
5	火	牛乳 干菓子	パセリご飯 かぼちゃグラタン・レタススープ	★米・パセリ缶 ★あらびきウインナー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・マカロニ・パン粉・ホワイトソース缶 ★レタス・オクラ・もやし・鶏がらスープ	ヨーグルトドリンク 干菓子	ヨーグルト・牛乳 干菓子
6	水	牛乳 干菓子	すき焼き煮 ブロッコリーのおかか和え・すまし汁	★牛肉・玉ねぎ・人参・白菜・えのきだけ・糸こんにゃく・いんげん・お麩 ★ブロッコリー・かつお節 ★木綿豆腐・ねぎ・舞茸・煮干し	牛乳 ポテトフライ	牛乳 じゃが芋
7	木	牛乳 干菓子	◎豚汁うどん ごま和え・フルーツ	★うどん・豚肉・ごぼう・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ・みそ ★小松菜・白ごま ★りんご	牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳 ホットケーキミックス・かぼちゃ・牛乳・マーガリン
8	金	牛乳 干菓子	とうもろこしご飯 肉野菜炒め・すまし汁	★米・コーン ★牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・もやし・アスパラ・中華味 ★干し椎茸・わかめ・お麩・煮干し	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
9	土	牛乳 干菓子	かやくご飯 お浸し・みそ汁	★米・鶏肉・人参・こんにゃく・薄揚げ・グリーンピース・だしの素 ★ほうれん草 ★木綿豆腐・ねぎ・もやし・みそ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
11	月	牛乳 干菓子	ツナカレー スナッペンえんどうのソテー	★米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・じゃが芋・コーン・グリーンピース・カレールー ★スナッペンえんどう・あらびきウインナー・キャベツ・コンソメ	牛乳 おやき	牛乳 じゃが芋・青のり
12	火	牛乳 干菓子	マーボー丼 ナムル・すまし汁	★米・豚ミンチ・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・みそ・ケチャップ・片栗粉・中華味 ★小松菜・もやし・ごま油 ★しろ菜・えのきだけ・お麩・煮干し	ジャムヨーグルト	ヨーグルト・ブルーベリージャム
13	水	牛乳 干菓子	振りかけご飯 八宝菜・中華スープ	★米・振りかけ(青のり・煮干し・白ごま) ★豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・もやし・かまぼこ・片栗粉・中華味 ★いんげん・しめじ・わかめ・鶏がらスープ	牛乳 梨	牛乳 梨
14	木	牛乳 干菓子	さき身フライ 春雨サラダ・みそ汁	★鶏ささみ・小麦粉・パン粉・青のり・卵 ★春雨・人参・きゅうり・コーン・白ごま・酢 ★玉ねぎ・小松菜・薄揚げ・みそ	ジュース フルーツサンド	ジュース 食パン・黄桃缶・パイン缶・生クリーム
15	金	牛乳 干菓子	ポーキーンズ 小松菜いんげんの和え物・コンソメスープ	★豚肉・水煮大豆・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・ケチャップ・コンソメ ★小松菜・いんげん・白ごま ★もやし・キャベツ・コーン・コンソメ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
16	土	牛乳 干菓子	きのこご飯 ◎白菜とツナの煮物・すまし汁	★米・鶏肉・人参・えのきだけ・しめじ・干し椎茸・薄揚げ・だしの素 ★白菜・ツナ缶・だしの素 ★玉ねぎ・木綿豆腐・お麩・煮干し	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
18	月	《 敬老の日 》				
19	火	牛乳 干菓子	鮭ピラフ ジャーマンポテト・ワンタンスープ	★米・鮭フレーク・玉ねぎ・ミックスベジタブル・コンソメ ★じゃが芋・あらびきウインナー・パセリ缶 ★ワンタンの皮・小松菜・干し椎茸・鶏がらスープ	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス・あずき缶・牛乳
20	水	牛乳 干菓子	冬瓜の鶏そぼろあんかけ キンピラ・みそ汁	★鶏ミンチ・冬瓜・人参・枝豆・里芋・片栗粉 ★レンコン・人参・ちくわ・白ごま ★玉ねぎ・木綿豆腐・ほうれん草・みそ	ヨーグルトドリンク 干菓子	ヨーグルト・牛乳 干菓子
21	木	牛乳 干菓子	ピザトースト クリームシチュー・フルーツ	★食パン・ピーマン・ツナ缶・チーズ・ケチャップ ★鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・グリーンピース・クリームシチューの素 ★バナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも
22	金	牛乳 干菓子	ハヤシライス マカロニサラダ	★米・牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ビーフシチューの素・ケチャップ ★マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ	牛乳 りんご	牛乳 りんご
23	土	《 秋分の日 》				
25	月	牛乳 干菓子	サワラの塩焼き 切干大根・具だくさん汁	★サワラ ★切干大根・人参・薄揚げ ★玉ねぎ・じゃが芋・いんげん・舞茸・煮干し	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク
26	火	牛乳 干菓子	三色丼 みそ汁・フルーツ	★米・鶏ミンチ・ほうれん草・コーン・だしの素 ★玉ねぎ・オクラ・椎茸・みそ ★りんご	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・白桃缶
27	水	牛乳 干菓子	チンジャオロース ナムル・中華スープ	★牛肉・じゃが芋・人参・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ソース・中華味 ★もやし・キャベツ・ごま油 ★チンゲン菜・コーン・しめじ・鶏がらスープ	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン・マーガリン・グラニュー糖
28	木	牛乳 干菓子	ツナと豆腐のチャンプル ひじき煮・すまし汁	★ツナ缶・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・片栗粉 ★ひじき・人参・薄揚げ ★お麩・しろ菜・えのきだけ・煮干し	牛乳 サーターアンダーギー	牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・卵
29	金	牛乳 干菓子	焼きそば かぼちゃサラダ・わかめスープ	★中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青のり・かつお節・ソース ★かぼちゃ・枝豆・マヨネーズ ★わかめ・もやし・干し椎茸・鶏がらスープ	牛乳 リッツサンド	牛乳 リッツ・イチゴジャム
30	土	牛乳 干菓子	牛釜飯 ごま和え・みそ汁	★米・牛肉・しめじ・薄揚げ・人参 ★ほうれん草・白ごま ★玉ねぎ・ねぎ・さつまいも・みそ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子

◎は、新メニューです。