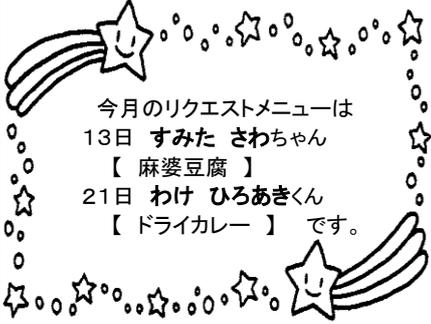




	月	火	水	木	金	土						
風食	 <p>今月のリクエストメニューは 13日 すみた さわちゃん 【麻婆豆腐】 21日 わけ ひろあきくん 【ドライカレー】です。</p>		<b>ごはん</b> 豚大根 豚肉、大根、人参、椎茸、生姜 こんにゃく、インゲン、みそ、砂糖 みりん、だし汁 <b>フロッコリーのサラダ</b> フロッコリー、人参、コーン マヨネーズ、醤油 <b>キャベツのすまし汁</b> キャベツ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ だし汁、塩、薄口醤油	<b>雑穀米ご飯</b> 鶏肉のごま焼き 鶏肉、砂糖、醤油、みりん、ごま 塩、ごま油、薄口醤油 ★ <b>キャベツとワカメのナムル</b> キャベツ、カニカマ、ワカメ、ごま 塩、ごま油、薄口醤油 <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲン菜、玉ねぎ、コーン 鶏がら、薄口醤油、塩、こしょう <b>りんご</b>	<b>ごはん</b> <b>タイの煮付けごぼう添え</b> タイ、醤油、砂糖、酒 みりん、生姜、ごぼう <b>白菜とほうれん草の干草和え</b> 白菜、ほうれん草、人参 砂糖、醤油、錦糸卵、油揚げ だし汁、かつお節 <b>里芋のみぞ汁</b> 里芋、玉ねぎ、ねぎ、だし汁、みそ	<b>もちつき会</b> もち もち米、もちどり粉 味付けのり、砂糖、醤油 ※もちは以上児のみ <b>五目うどん</b> うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参 油揚げ、乾燥茸、ねぎ、塩 だし汁、薄口醤油、みりん <b>みかん</b>	<b>牛乳</b> <b>じゃこトースト</b> 食パン、じゃこ、ピザ用チーズ マヨネーズ <b>牛乳</b> <b>ポテトボール</b> じゃが芋、粉チーズ、コーン、油 小松菜、塩、こしょう、片栗粉	<b>牛乳</b> <b>アップルパイ風</b> りんご、砂糖、レモン汁、食パン マーガリン、ギョウザの皮	<b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b>			
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
風食	<b>6</b> <b>ごはん</b> <b>サバみそホイル焼き</b> サバ、みそ、みりん、酒 砂糖、玉ねぎ <b>大豆入りひじき煮</b> 芽ひじき、人参、大豆水煮、油 ちくわ、インゲン、砂糖、醤油 <b>のっぺい汁</b> 里芋、しめじ、ごぼう、大根 人参、椎茸、ねぎ、だし汁 薄口醤油、塩、片栗粉 <b>みかん</b>	<b>7</b> <b>麦ごはん</b> <b>豚肉のピカタ</b> 豚肉、塩、こしょう、小麦粉 卵、ケチャップ <b>フロッコリー添え</b> <b>柿とかぶの酢の物</b> 柿、かぶ、酢、砂糖、塩 <b>麩とわかめのみぞ汁</b> 麩、玉ねぎ、わかめ ねぎ、だし汁、みそ	<b>8</b> <b>ごはん</b> <b>かき揚げ</b> 人参、玉ねぎ、ねぎ、エビ コーン、天ぷら粉、油、砂糖 醤油、みりん、片栗粉 <b>ほうれん草の白和え</b> ほうれん草、白菜、人参、ごま 糸こんにゃく、豆腐、みそ、砂糖 <b>れんこん団子のみぞ汁</b> 鶏挽肉、れんこん、生姜、片栗粉 大根、人参、ねぎ、だし汁、みそ	<b>9</b> <b>ごはん</b> <b>サケの塩焼き</b> サケ、塩 ★ <b>かみかみサラダ</b> ごぼう、きゅうり、人参、ごま さきい、マヨネーズ、薄口醤油 <b>かぼちゃのクリームスープ</b> かぼちゃ、玉ねぎ、人参、牛乳 油、コンソメ、塩、こしょう 生クリーム、バセリ	<b>10</b>  <b>誕生日会</b> <b>ごはん</b> <b>肉団子のケチャップ煮</b> 合挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、パン粉 卵、塩、こしょう、ピーマン、砂糖 パプリカ、ケチャップ、醤油、酢 <b>ツナと昆布のサラダ</b> キャベツ、きゅうり、コーン ツナ缶、刻み昆布、かつお節 酢、油、砂糖、醤油、塩 <b>コロコロスープ</b> じゃが芋、ウインナー、人参 玉ねぎ、バセリ、コンソメ、塩 <b>りんご</b>	<b>11</b> <b>鶏とひじきの炊き込みごはん</b> 米、鶏肉、芽ひじき、ごぼう 人参、油揚げ、グリーンピース だし昆布、酒、薄口醤油、塩 <b>五目みぞ汁</b> 大根、人参、しめじ、里芋 ねぎ、だし汁、みそ	<b>牛乳</b> <b>おからドーナツ</b> おから、卵、ベーキングパウダー 小麦粉、砂糖、牛乳、バター、油	<b>牛乳</b> <b>フルーツきんとん</b> さつまいも、りんご、ミカン缶 干ごぼう、砂糖	<b>牛乳</b> <b>卵サンド</b> 食パン、卵、バセリ、塩 こしょう、マヨネーズ	<b>お茶</b> <b>きな粉フリソ</b> 牛乳、砂糖、ゼラチン、きな粉 <b>クエハース</b>	<b>お茶</b> <b>みたらし団子</b> 白玉粉、絹豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 ※未満児は わかめおにぎり	<b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b>
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
風食	<b>13</b> <b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> 豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ 人参、竹の子、椎茸、ねぎ、生姜 にんにく、みそ、醤油、砂糖、酒 鶏がら、油、ごま油、片栗粉 <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ、人参、ごま、醤油 <b>きのこのすまし汁</b> 玉ねぎ、しめじ、えのき、なめこ だし汁、塩、薄口醤油、ねぎ <b>りんご</b>	<b>14</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>オレンジチキン</b> 鶏肉、塩、こしょう、玉ねぎ オレンジジュース、にんにく ケチャップ、片栗粉 ★ <b>れんこんサラダ</b> れんこん、きゅうり、人参 ちくわ、みりん、薄口醤油 マヨネーズ、ごま <b>ワカメスープ</b> ワカメ、玉ねぎ、鶏がら 塩、薄口醤油、ねぎ	<b>15</b> <b>ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> バトウ、塩、こしょう、卵 小麦粉、パン粉、油 <b>けんちん煮</b> 豚肉、大根、人参、油揚げ 豆腐、醤油、砂糖、みりん 酒、インゲン、ごま油 <b>しめじのみぞ汁</b> しめじ、玉ねぎ、ねぎ だし汁、みそ <b>みかん</b>	<b>16</b> <b>エビピラフ</b> 米、エビ、コーン、玉ねぎ ピーマン、コンソメ、バター 塩、こしょう <b>人参のクリームシチュー</b> 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 油、コンソメ、小麦粉、バター マーガリン、牛乳、塩、バセリ <b>白菜とリンゴのサラダ</b> 白菜、きゅうり、干ごぼう りんご、油、酢、塩、こしょう	<b>17</b> <b>ひかりふりかけごはん</b> 米、きなこと、いりこ、黒・白ごま 炊き込みワカメ、味付けのり かつお節、砂糖、塩 ★ <b>焼きシヤモ</b> 干シヤモ ※あか・ひよこは サケの塩焼き <b>切干大根の含め煮</b> 切干大根、さつま揚げ、干椎茸 人参、インゲン、油、砂糖、醤油 <b>さつま芋のみぞ汁</b> さつま芋、人参、玉ねぎ ねぎ、だし汁、みそ <b>みかん</b>	<b>18</b> <b>サケの混ぜご飯</b> 米、サケ、小松菜、塩、ごま <b>具だくさんみぞ汁</b> 豆腐、玉ねぎ、人参、油揚げ 大根、しめじ、ねぎ、だし汁 みそ	<b>牛乳</b> <b>スイートポテト</b> さつま芋、砂糖、マーガリン ホイップクリーム、卵、黒ごま	<b>牛乳</b> <b>お好み焼き</b> 豚肉、お好み焼き粉、卵、人参 キャベツ、干エビ、ねぎ、青のり お好みソース、マヨネーズ、油	<b>お茶</b> <b>たくあん入りおにぎり</b> 米、たくあん、塩昆布、焼きのり	<b>牛乳</b> <b>ピザトースト</b> 食パン、ベーコン、ピザ用チーズ 玉ねぎ、ピーマン、ピザソース	<b>お茶</b> <b>牛乳もち</b> 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩	<b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b>
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
風食	<b>20</b> <b>麦ごはん</b> <b>炒り鶏</b> 鶏肉、人参、ごぼう、干椎茸 里芋、インゲン、うずら卵、油 れんこん、だし汁、砂糖、醤油 <b>もやしと水菜のあかかき和え</b> もやし、水菜、人参、醤油 かつお節 <b>麩のみぞ汁</b> 麩、玉ねぎ、えのき、ねぎ だし汁、みそ	<b>21</b> <b>ドライカレー</b> 米、合挽肉、人参、玉ねぎ 干ごぼう、グリーンピース カレールー、にんにく、油 れんこん、だし汁、砂糖、醤油 ★ <b>温野菜スティック</b> フロッコリー、カリフラワー 人参、みそ、マヨネーズ、ごま <b>具だくさんスープ</b> じゃが芋、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、コンソメ、塩 こしょう、薄口醤油 <b>みかん</b>	<b>22</b> <b>ごはん</b> <b>サワラのゆずみぞ焼き</b> サワラ、みそ、ゆず、砂糖 みりん、醤油 <b>スナドリエンドウ添え</b> ★ <b>きんぴらごぼう</b> ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま インゲン、砂糖、醤油 <b>かき卵汁</b> 玉ねぎ、卵、ねぎ だし汁、塩、薄口醤油	<b>23</b> <b>ごはん</b> <b>種のから揚げ</b> 鶏肉、醤油、塩、にんにく、生姜 片栗粉、油 ★ <b>きゅうりと大根の酢の物</b> きゅうり、大根、ワカメ みかん缶、酢、砂糖、塩 <b>かぶのポトフ</b> かぶ、玉ねぎ、じゃが芋、人参 ウインナー、バセリ、コンソメ、塩	<b>24</b> <b>おでん風煮込み</b> 大根、人参、里芋、こんにゃく 鶏肉、人参、厚揚げ、うずら卵 さつま揚げ、だし汁、結び昆布 ちくわ、砂糖、塩、醤油、酒 <b>フロッコリーのナムル</b> フロッコリー、人参、コーン ごま油、塩、醤油 <b>白菜のみぞ汁</b> 白菜、人参、油揚げ、ねぎ だし汁、みそ <b>りんご</b>	<b>25</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、人参、しめじ、酒 さつま芋、塩、薄口醤油 <b>のっぺい汁</b> 里芋、ごぼう、大根、人参 椎茸、ねぎ、だし汁、塩 薄口醤油、片栗粉	<b>お菓子</b> ★ <b>白玉ぜんざい</b> 小豆、砂糖、塩、だんごの粉 ※未満児は 白玉さつま芋	<b>牛乳</b> <b>ジャムクリーム</b> <b>ロールパン</b> ロールパン、イチゴジャム ホイップクリーム、砂糖	<b>お茶</b> <b>大根もち</b> 大根、ねぎ、塩、ごま油、白玉粉 小麦粉、干ごぼう、酢、醤油、砂糖	<b>牛乳</b> <b>シリアルクッキー</b> 玄米フレーク、マーガリン、砂糖 小麦粉、卵、干ごぼう	<b>お茶</b> <b>おやつナポリタン</b> スパゲティ、玉ねぎ、ベーコン ピーマン、コンソメ、ケチャップ しめじ、オリーブ油、粉チーズ	<b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b>
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
風食	<b>27</b> <b>ごはん</b> <b>サバの竜田揚げ</b> サバ、生姜、醤油、砂糖 みりん、酒、片栗粉、油 <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐、人参、干椎茸 インゲン、醤油、みりん 砂糖、塩、だし汁 <b>かぶのみぞ汁</b> かぶ、かぶの葉、人参 だし汁、みそ <b>みかん</b>	<b>28</b> <b>生飯</b> 米、牛肉、人参、ごぼう 醤油、砂糖、生姜、塩、酒 <b>納豆和え</b> 挽き割納豆、小松菜、キャベツ 人参、かつお節、醤油 <b>フグのすまし汁</b> フグ、白菜、人参、だし汁 塩、薄口醤油、ねぎ <b>みかん</b>	<b>29</b> <b>雑穀米ご飯</b> <b>マカロニグラタン</b> 鶏肉、マカロニ、フロッコリー コーン、玉ねぎ、小麦粉、バター 牛乳、コンソメ、塩、こしょう パン粉、ピザ用チーズ <b>人参のごま和え</b> 人参、もやし、えのき、バセリ コンソメ、塩、薄口醤油 <b>もやしのスープ</b> 人参、もやし、えのき、バセリ コンソメ、塩、薄口醤油	<b>30</b> <b>愛情弁当の日</b> 			<b>お菓子</b> <b>大根葉おにぎり</b> ★ <b>いりこ</b> 米、大根葉、ごま油、醤油 かつお節、ごま、みりん	<b>牛乳</b> <b>大芋芋</b> さつま芋、油、砂糖 みりん、醤油、黒ごま	<b>牛乳</b> <b>バナナマフィン</b> バナナ、ホットケーキミックス 卵、マーガリン、砂糖、バナナ	<b>牛乳</b> <b>せんべい</b>		
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					

・★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。  
 ・ふじくみの誕生日月の子どもに給食のリクエストを聞いています。  
 ・行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。  
 リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。