



	月	火	水	木	金	土
食 おやつ	<p>今月のリクエストメニュー</p> <p>1日 さんとう はやくん【から揚げ】 12日 たぐち さえちゃん【ビーフカレー】 21日 えぎ さいかちゃん【ハンバーグ】 えぎ ゆいかちゃん【フルーツポンチ】です。</p> 			<p>1 雑穀米ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、醤油、塩、にんにく、生姜、片栗粉、油 夏みかんサラダ 夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、酢、塩、こしょう 豆乳みそ汁 さつま芋、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、だし、みそ、豆乳</p>	<p>2 雑穀米ごはん アイゴのパン粉焼き アイゴ、塩、酒、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブ油、レモン トマトときゅうりのサラダ トマト、きゅうり、コーン、酢、砂糖、油、塩、こしょう かき餅汁 玉ねぎ、卵、ねぎ、だし、薄口醤油、塩 メロン</p>	<p>3 肉とほうろの混ぜご飯 米、鶏挽肉、生姜、砂糖、醤油、人参、グリーンピース キャベツのみそ汁 キャベツ、えのき、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>
	<p>5 ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、味のり、混ぜワカメ、かつお節、砂糖、塩 生揚げの中巻炒め 豚肉、生揚げ、キャベツ、人参、にんにく、砂糖、オスターソース、醤油、酒、こしょう、ごま油 ★ きゅうりの昆布和え きゅうり、塩昆布 かぼちゃの冷製スープ かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ、塩、砂糖、こしょう、牛乳、パセリ</p>	<p>6 きのこの炊き込みごはん 玄米、人参、椎茸、しめじ、醤油、さつま揚げ、塩、グリーンピース どんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、トマト、生姜、ごま油、酒、ごま、砂糖、酢、醤油 大根のみそ汁 大根、人参、豆腐、ねぎ、だし、みそ オレンジ</p>	<p>7 麦ごはん ホークビーンズ 豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、油、トマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖 ★ 切干大根サラダ 切干大根、人参、きゅうり、ごま、ツナ缶、ごま油、酢、砂糖、醤油 ワカメのすまし汁 玉ねぎ、ワカメ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>8 雑穀米ごはん サケの塩焼き サケ、塩 ひじき煮 芽ひじき、人参、油揚げ、油、糸こんにゃく、いんげん、砂糖、醤油 チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜、人参、玉ねぎ、だし、みそ</p>	<p>9 誕生日会 ワカメごはん 米、混ぜワカメ なす入り肉団子のケチャップ煮 合・鶏挽肉、なす、玉ねぎ、パン粉、ピーマン、パプリカ、塩、こしょう、卵、砂糖、ケチャップ、薄口醤油、酢 キャベツのナムル キャベツ、ワカメ、カニカマ、ごま、ごま油、塩、薄口醤油 玉ねぎのスープ 玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、塩、こしょう、パセリ アドゥ</p>	<p>10 小松菜とジャコの混ぜごはん 米、人参、ジャコ、だし昆布、薄口醤油、塩、酒、小松菜、ごま 豚汁 豚肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま芋、大根、ねぎ、だし、みそ</p>
<p>おやつ 牛乳 羊ようかん さつま芋、砂糖、寒天</p>	<p>お茶 じゃが芋アイス じゃが芋、砂糖、牛乳、生クリーム、バナナ、スライス</p>	<p>お茶 冷やし中華 中華麺、ハム、きゅうり、錦糸卵、醤油、砂糖、ごま、ごま油、酢、鶏ガラ</p>	<p>お茶 ツナと昆布のおにぎり 米、ツナ缶、塩昆布、塩 ★ いりこ</p>	<p>お茶 ジャムサンド 食パン、苺ジャム、マーガリン</p>	<p>牛乳 バナナ お菓子</p>	
食 おやつ	<p>12 ビーフカレー 玄米、牛肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、にんにく、カレールー、グリーンピース ヨーグルト和え ヨーグルト、バナナ、りんご、ミカン缶、モモ缶、砂糖 ★ あさりのしぐれ煮 あさり、生姜、砂糖、酒、醤油</p>	<p>13 玄米ごはん バトウのさっぱりソースがけ バトウ、塩、小麦粉、油、砂糖 酢、醤油、梅干 オクラの納豆和え オクラ、挽別納豆、キャベツ、人参、かつお節、醤油 冬瓜のみそ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし、みそ パイナップル</p>	<p>14 焼き肉丼 米、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、みそ、みりん、醤油、砂糖、ごま、ごま油 小松菜の味噌和え 小松菜、キャベツ、人参、竹輪、もみ海苔、醤油 根菜のみそ汁 大根、人参、ごぼう、ねぎ、だし、みそ 梨</p>	<p>15 雑穀米ごはん サワラのシソみぞ焼き サワラ、大葉、みそ、酒、砂糖、みりん そうめん瓜のサラダ そうめん瓜、きゅうり、ハム、塩、酢、ごま油、砂糖、薄口醤油 キャベツのすまし汁 キャベツ、玉ねぎ、えのき、ワカメ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>16 予行練習 愛情弁当の日 </p>	<p>17 チキンライス 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、塩、グリーンピース、コンソメ、コーン、ケチャップ、こしょう ポテトスープ じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、薄口醤油、塩、こしょう</p>
	<p>お茶 お目見だんご かぼちゃ、白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 未満児：わかめおにぎり</p>	<p>牛乳 りんごマフィン ホットケーキミックス、牛乳、卵、マーガリン、砂糖、りんご、レモン果汁</p>	<p>牛乳 ポテトボール じゃが芋、粉チーズ、コーン、小松菜、塩、こしょう 片栗粉、油</p>	<p>お茶 秋の香ごはんおにぎり 米、鶏肉、さつま芋、しめじ、人参、塩、薄口醤油、酒</p>	<p>牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、アガー、砂糖 ミカン缶 ウエハース</p>	<p>牛乳 バナナ お菓子</p>
食 おやつ	<p>19 敬老の日 </p>	<p>20 ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、味のり、混ぜワカメ、かつお節、砂糖、塩 ピラソの竜田揚げ ピラソ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油 ★ ごぼうサラダ ごぼう、薄口醤油、みりん、ごま、きゅうり、人参、竹輪、マヨネーズ そうめんのすまし汁 そうめん、花巻、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>21 雑穀米ごはん ハンバーグ 豆腐、合・鶏挽肉、玉ねぎ、油、卵、パン粉、塩、こしょう、砂糖 中濃ソース、ケチャップ トマト添え ツナと昆布のサラダ キャベツ、きゅうり、コーン、油、ツナ缶、刻み昆布、かつお節、酢、砂糖、醤油 なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>22 エビピラフ 米、エビ、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、バター、コンソメ、塩、こしょう タンドリーチキン 鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、塩、醤油、カレー粉、ヨーグルト キャベツのポトフ キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ウインナー、塩、コンソメ、こしょう、パセリ りんご</p>	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 運動会 </p>
	<p>お茶 梅ひじきおにぎり 米、梅干、芽ひじき、人参、だし昆布、薄口醤油、塩、酒 ★ いりこ</p>	<p>牛乳 卵サンド 食パン、卵、パセリ、マヨネーズ、塩、こしょう</p>	<p>牛乳 フルーツポンチ パイナップル缶、さくらんぼ缶、ミカン缶、モモ缶、キウイフルーツ、バナナ、砂糖</p>	<p>お茶 おはぎ 米、もち米、粒あん</p>	<p>牛乳 かぼちゃカナーベ かぼちゃ、ホイップクリーム、砂糖、クラッカー</p>	
食 おやつ	<p>26 玄米ごはん 鶏のおろし煮 鶏肉、塩、生姜、砂糖、醤油、片栗粉、油、大根 ★ かみかみサラダ きゅうり、キャベツ、人参、ごま、マヨネーズ、ささいか、薄口醤油 モロヘイヤスープ モロヘイヤ、玉ねぎ、鶏ガラ、塩、薄口醤油 梨</p>	<p>27 玄米ごはん 貝柱のグラタン マカロニ、玉ねぎ、バター、貝柱、ほうれん草、ウインナー、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩、チーズ ★ 根菜きんぴら ごぼう、れんこん、いんげん、人参、ごま油、砂糖、醤油 なめこのすまし汁 なめこ、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油</p>	<p>28 雑穀米ごはん 麻婆なす 合挽肉、なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、椎茸、葱、にんにく、生姜、鶏ガラ、みそ、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 ★ 大根のドレッシングサラダ 大根、人参、きゅうり、かつお節、ごま油、酢、薄口醤油、砂糖 春雨スープ 春雨、人参、にら、鶏ガラ、きくらげ、塩、薄口醤油</p>	<p>29 麦ごはん 豚の生姜焼き 豚肉、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油、片栗粉 ★ きゅうりとワカメの酢の物 きゅうり、ワカメ、しらす、人参、ごま、砂糖、酢、塩 豆蔵のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ かき 牛乳 ★ 大根もち 大根、ねぎ、塩、ごま油、白玉粉、小麦粉、干エビ、酢、醤油、砂糖</p>	<p>30 雑穀米ごはん バトウのフライ バトウ、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、油 ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、人参、マヨネーズ、塩、こしょう えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>牛乳 かぼちゃカナーベ かぼちゃ、ホイップクリーム、砂糖、クラッカー</p>
	<p>お茶 梅ひじきおにぎり 米、梅干、芽ひじき、人参、だし昆布、薄口醤油、塩、酒 ★ いりこ</p>		<p>お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、モモ缶、ミカン缶、コーンフレーク</p>	<p>★ 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。 土曜日の以上児のおやつはバナナにお菓子がつきます。</p>		

★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。  
 ・ 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。  
 ・ ふじくみの誕生日の子どもに給食のリクエストをきいています。  
 ・ 土曜日の以上児のおやつはバナナにお菓子がつきます。  
 ・ 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。