






	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>今月のリクエストメニューは 21日 ゆのかわ ことは ちゃん 【クリームシチュー】 です</p> 					<p>1 鶏とひじきの炊き込みご飯 米、芽ひじき、ごぼう、鶏肉、人参、グリーンピース、酒、塩、薄口醤油 大根のみそ汁 大根、人参、しめじ、油揚げ、ねぎ、みそ、だし</p>
	おやつ					
屋食	3	4	5	6	7	8
	<p>ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、味付のり、混ぜ込みわかめ、砂糖、塩、かつお節 サバの塩焼き サバ、塩 かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、チーズ、塩、こしょう、レーズン、マヨネーズ なめこのみそ汁 なめこ、わかめ、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>玄米ごはん なすのミートグラタン なす、合挽肉、玉ねぎ、マカロニ、人参、かぼちゃ、グリーンピース、ケチャップ、小麦粉、バター、コンソメ、砂糖、チーズ 小松菜のごま和え 小松菜、キャベツ、ごま、醤油 コロコロスープ 大根、人参、玉ねぎ、薄口醤油、コンソメ、塩、こしょう、パセリ</p>	<p>粟ごはん 米、粟、酒、塩、黒ごま かき揚げ エビ、玉ねぎ、人参、さつまい、てんぷら粉、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 春雨の酢の物 春雨、もやし、きゅうり、みかん缶、ごま、砂糖、酢、薄口醤油 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>雑穀米ごはん 豚肉のみそダレ焼き 豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、生姜、みそ、砂糖、醤油、酒、ごま、油 ★きゅうりの昆布和え きゅうり、キャベツ、塩昆布 わかめスープ わかめ、ねぎ、えのき、鶏ガラ、薄口醤油、塩 梨</p>	<p>愛情弁当の日</p> 	<p>小松菜とジャコウの混ぜご飯 米、小松菜、ごま油、砂糖、ジャコウ、醤油、かつお節、ごま 根菜みそ汁 大根、玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、だし、みそ</p>
おやつ	<p>生乳 オニオントースト 食パン、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、かつお節</p>	<p>お茶 焼きリンゴのヨーグルト添え りんご、ヨーグルト、砂糖、クラッカー</p>	<p>生乳 千子風 小麦粉、卵、人参、にら、玉ねぎ、みそ、塩、ごま油</p>	<p>お茶 千辛ライスおにぎり 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩、ケチャップ、グリーンピース</p>	<p>ジュース さつまいもクッキー さつまいも、小麦粉、砂糖、マーガリン</p>	<p>生乳 バナナ お菓子</p>
屋食	10	11	12	13	14	15
	<p>スポーツの日</p> 	<p>誕生会</p> <p>玄米ごはん 千辛カツ 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、ウスターソース、砂糖、みりん、醤油 キャベツのサラダ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、砂糖、油、塩、こしょう かぼちゃのスープ かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ、薄口醤油、塩、こしょう、パセリ ぶどう お茶 栗ぜんざい 栗、あずき、砂糖、塩、団子の粉 ※未満児には団子を入れません。</p>	<p>雑穀米ごはん アジのパン粉焼き アジ、塩、パン粉、レモン、にんにく、オリーブ油、パセリ トマト ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、塩、りんご、マヨネーズ、こしょう もやしのみそ汁 もやし、人参、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>雑穀米ごはん 麻婆豆腐 木綿豆腐、鶏、豚挽肉、玉ねぎ、人参、筍、ねぎ、にんにく、椎茸、生姜、みそ、砂糖、酒、醤油、ごま油、片栗粉 キャベツのおかか和え キャベツ、人参、かつお節、醤油 ほうれん草のスープ ほうれん草、じゃが芋、コーン、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油</p>	<p>素ごはん サワラの西京焼き サワラ、みそ、酒、みりん、砂糖 ひじき煮 芽ひじき、人参、大豆水煮、竹輪、インゲン、糸コン、油、醤油、砂糖 チンゲン菜のみそ汁 チンゲン菜、人参、玉ねぎ、だし、みそ りんご 生乳 お好み焼き 豚挽肉、お好み焼き粉、人参、キャベツ、ねぎ、青のり、油、マヨネーズ、卵、お好みソース</p>	<p>肉とほろろの混ぜご飯 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>
おやつ		<p>生乳 バナナマフィン バナナ、ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖、マーガリン</p>	<p>お茶 いなり寿司 米、すし酢、ごま、いなり揚げ</p>	<p>★いりこ</p>	<p>生乳 お菓子</p>	
屋食	17	18	19	20	21	22
	<p>ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、味付のり、混ぜ込みわかめ、砂糖、塩、かつお節 鶏の梅焼き 鶏肉、梅干し、醤油、みりん、砂糖 ★根菜きんぴら ごぼう、人参、れんこん、インゲン、油、砂糖、醤油、ごま 豆乳みそ汁 キャベツ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、だし、みそ、豆乳</p>	<p>玄米ごはん バトウのフライ バトウ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、人参、酢、塩、レーズン、こしょう、マヨネーズ ミネストローネ 大根、人参、玉ねぎ、ウインナー、マカロニ、トマト缶、砂糖、コンソメ、塩、パセリ</p>	<p>雑穀米ごはん ホイコーロニ 豚肉、キャベツ、ピーマン、パプリカ、みそ、生姜、にんにく、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま油 おからサラダ おから、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ缶、油、酢、砂糖、塩、こしょう えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ、だし、薄口醤油、塩</p>	<p>素ごはん サバの煮つけ サバ、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒 小松菜の白和え 小松菜、人参、コーン、糸コン、木綿豆腐、みそ、ごま、砂糖 根菜汁 ごぼう、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油 キウイ</p>	<p>秋の香ごはん 米、鶏肉、人参、さつまい、しめじ、塩、醤油、酒 キャベツの磯辺和え キャベツ、人参、竹輪、もみり、醤油 クリームシチュー 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、油 りんご お茶 きのこのスパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、油、エリンギ、椎茸、しそ、刻みり、えのき、醤油、塩、昆布だし</p>	<p>サケの混ぜご飯 米、サケ、小松菜、塩、ごま 五目みそ汁 大根、人参、しめじ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、だし、みそ</p>
おやつ	<p>生乳 ポテトボール じゃが芋、粉チーズ、コーン、油、小松菜、塩、こしょう、片栗粉</p>	<p>生乳 奮のりチーズパン フランスパン、マーガリン、粉チーズ、青のり</p>	<p>お茶 ★みたらし団子 絹豆腐、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉 ※未満児はわかめおにぎり</p>	<p>お茶 塩おにぎり ★いりこ</p>	<p>生乳 お菓子</p>	
屋食	24	25	26	27	28	29
	<p>玄米ごはん 肉じゃが 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、糸コン、インゲン、砂糖、醤油、酒、油、だし キャベツの酢の物 キャベツ、人参、ごま、酢、砂糖、塩、薄口醤油 豆腐とわかめのみそ汁 木綿豆腐、わかめ、ねぎ、だし、みそ みかん</p>	<p>玄米ごはん 鮭のホイル焼き 鮭、玉ねぎ、しめじ、椎茸、えのき、ブナピー、バター、こしょう、醤油 ブロッコリーのわかめ和え ブロッコリー、人参、混ぜ込みわかめ 油揚げと大根のみそ汁 油揚げ、大根、人参、ねぎ、だし、みそ</p>	<p>きのこのハヤシライス 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、椎茸、グリーンピース 短冊サラダ 大根、きゅうり、人参、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油 チーズポテト じゃが芋、粉チーズ、油、塩</p>	<p>雑穀米ごはん バトウのピザ焼き バトウ、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ピザソース、油 ★れんこんサラダ れんこん、みりん、薄口醤油、きゅうり、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ かき揚げ 卵、えのき、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、薄口醤油 柿</p>	<p>雑穀米ごはん ★里芋のコロッケ 鶏挽肉、醤油、砂糖、里芋、玉ねぎ、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油 ひじきのサラダ 芽ひじき、人参、玉ねぎ、小松菜、ツナ缶、酢、砂糖、塩、こしょう、油 豆苗のスープ 豆苗、玉ねぎ、人参、鶏ガラ、薄口醤油、塩</p>	<p>しめじご飯 米、しめじ、人参、さつまい、塩、薄口醤油、酒 さつまいのみそ汁 さつまい、人参、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>
おやつ	<p>生乳 スイートポテト さつまいも、砂糖、マーガリン、卵、黒ゴマ、牛乳</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、みかん缶、桃缶、コーンフレーク</p>	<p>お茶 生乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩</p>	<p>★みたらし大根 大根、椎茸、ねぎ、片栗粉、砂糖、ごま油、酒、みりん、薄口醤油</p>	<p>生乳 お菓子</p>	
屋食	31	<p>★里芋のコロッケ</p> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①里芋は皮をむきイチョウ切りにして水にさらし、やわらかくなるまでゆでる。 ②①の湯を捨て、熱いうちにつぶす。 ③みじん切りにした玉ねぎと鶏ミンチを油で炒め、Aの調味料で下味をつける。 ④②と③を全部まぜあわせて4等分にして形を作り冷ます。 ⑤てんぷら粉を水で溶いたものに④をくぐらせパン粉をつけ、揚げる。 ※てんぷら粉を使うと、形がくずれにくくなります。 				
	おやつ	<p>生乳 フレントースト 食パン、卵、牛乳、砂糖、バター</p>	<p>【材料4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里芋 200g ・玉ねぎ 中1/2コ ・鶏ミンチ 70g <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・醤油 大1 ・砂糖 小2 ・塩・こしょう <p>・天ぷら粉100g (100gの水で溶いておく)</p> <p>・パン粉 適量</p> <p>・揚げ油</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。

・ふじ組の誕生日月の子供に給食のリクエストを聞いています。 ・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。