



	月	火	水	木	金	土
屋食					1 素ごはん シュウマイ 豚・鶏ひき肉、玉ねぎ、生姜、塩 椎茸、シュウマイの皮、砂糖 グリーンピース、ごま油、薄口醤油 おからサラダ おから、キャベツ、きゅうり ツナ缶、人参、酢、砂糖、油 塩、こしょう わかめスープ わかめ、玉ねぎ、ねぎ、鶏ガラ 塩、薄口醤油	2 鶏とひじきの炊き込みごはん 米、鶏肉、人参、ごぼう 芽ひじき、グリーンピース 塩、薄口醤油、酒 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ
					おやつ ★ ココアクッキー 小麦粉、砂糖、バター ココア、卵	生乳 バナナ お菓子
屋食	4 玄米ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みわかめ ごま、かつお節、もみ海苔、砂糖、塩 ホイコーロー キャベツ、ピーマン、パプリカ 豚肉、みそ、砂糖、醤油、みりん 酒、生姜、にんにく、ごま油 マカロニサラダ マカロニ、コーン、きゅうり 人参、マヨネーズ、塩、こしょう ニラときくらげのスープ ニラ、玉ねぎ、きくらげ、塩 こしょう、鶏ガラ、薄口醤油	5 玄米ごはん ポークビーンズ 大豆水煮、人参、玉ねぎ、じゃが芋 豚肉、グリーンピース、トマト缶 ケチャップ、砂糖、ウスターソース 小松菜ともやしの磯辺和え 小松菜、もやし、醤油、もみ海苔 コンソメスープ 玉ねぎ、人参、キャベツ、塩 コーン、コンソメ、薄口醤油 こしょう、パセリ	6 そばろ丼 米、玄米、鶏ひき肉、砂糖、酒 卵、醤油、塩、グリーンピース ★ きゅうりの酢の物 きゅうり、わかめ、みかん缶 酢、砂糖、塩、薄口醤油 えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、麩、ねぎ だし、みそ パイナップル	7 玄米ごはん バトウの みぞマヨネーズ焼き バトウ、塩、マヨネーズ、みそ ねぎ、ごま、小麦粉 ひじき煮 芽ひじき、人参、さつま揚げ 糸コン、インゲン、油、砂糖、醤油 花魁のすまし汁 花魁、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、塩、薄口醤油	8 誕生会 青菜ごはん 米、玄米、混ぜ込み青菜 チキンカツ 鶏肉、塩、こしょう、油、卵 パン粉、小麦粉、ウスターソース 砂糖、みりん、醤油 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、塩、こしょう、油 なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ 梨	9 サケの混ぜごはん 米、サケフレーク、塩 小松菜、ごま 昆だくさんみそ汁 玉ねぎ、人参、じゃが芋 しめじ、ねぎ、だし、みそ
	おやつ お茶 じゃが芋もち じゃが芋、チーズ、マヨネーズ 片栗粉、塩、こしょう、油	お茶 冷やし中華 中華麺、ハム、きゅうり、人参 醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油	生乳 マフィン ホットケーキ粉、卵、砂糖 牛乳、マーガリン	生乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース みかん缶、砂糖、アガー ラスク 食パン、砂糖、マーガリン	お茶 そばろおにぎり 米、豚ひき肉、人参、醤油、砂糖 みりん、塩、生姜、グリーンピース	生乳 バナナ お菓子
屋食	11 雑穀米ごはん 肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ 糸コン、グリーンピース、油 砂糖、酒、醤油、だし キャベツのゆかり和え キャベツ、小松菜、ゆかり粉 油揚げのみそ汁 人参、油揚げ、大根、ねぎ だし、みそ	12 秋の香ごはん 米、さつま芋、鶏肉、椎茸、人参 しめじ、塩、酒、薄口醤油 サバの塩焼き サバ、塩 パンサンスー 春雨、きゅうり、錦糸卵、人参 酢、砂糖、醤油、ごま油 麩とわかめのみそ汁 麩、わかめ、ねぎ、だし、みそ	13 雑穀米ごはん マーボー豆腐 木綿豆腐、豚・鶏ひき肉、人参 玉ねぎ、筍、椎茸、にんにく 生姜、ねぎ、砂糖、みそ、醤油 片栗粉、ごま油 もやしの昆布和え もやし、人参、きゅうり、塩昆布 中華コーンスープ クリームコーン缶、玉ねぎ、人参 ねぎ、鶏ガラ、塩 キウイフルーツ	14 雑穀米ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、塩、醤油、にんにく 生姜、片栗粉、油 かぼちゃサラダ かぼちゃ、きゅうり、レーズン チーズ、マヨネーズ、こしょう、塩 えのきのみそ汁 キャベツ、えのき、人参、ねぎ だし、塩、薄口醤油 パイナップル	15 雑穀米ごはん バトウのパン粉焼き バトウ、塩、レモン、にんにく パン粉、パセリ、オリーブ油 ★ 五日煮 大豆水煮、人参、ごぼう、インゲン こんにゃく、さつま揚げ、砂糖 みりん、醤油 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ だし、みそ	16 チキンライス 米、鶏肉、玉ねぎ、人参 グリーンピース、ケチャップ コンソメ、塩、こしょう コロコロスープ じゃが芋、人参、玉ねぎ コーン、パセリ、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油
	おやつ 生乳 かぼちゃカナーベ かぼちゃ、砂糖、クラッカー ホイップクリーム	お茶 あずきプリン 牛乳、粒あん、砂糖、ゼラチン ウエハース	お茶 韓国風わかめおにぎり 米、混ぜ込みわかめ ごま油、ごま、塩 ★ いりこ	お茶 お好み焼き お好み焼き粉、豚ひき肉、人参 キャベツ、卵、ねぎ、マヨネーズ お好みソース、青のり、油	生乳 スイートポテト さつま芋、砂糖、マーガリン ホイップクリーム、卵、黒ごま	生乳 バナナ お菓子
屋食	18 	19 素ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みわかめ かつお節、もみ海苔、ごま、砂糖、塩 鶏の香味焼き 鶏肉、醤油、酒、砂糖、生姜 にんにく、ごま油 キャベツの甘酢和え キャベツ、人参、きゅうり ごま、砂糖、酢、薄口醤油 豆腐みそ汁 玉ねぎ、しめじ、じゃが芋 人参、ねぎ、だし、みそ、豆腐	20 素ごはん ハンバーグ 合びき・鶏ひき肉、木綿豆腐 玉ねぎ、パン粉、卵、こしょう なす、塩、ケチャップ、みりん ウスターソース、砂糖 ★ きんぴらごぼう ごぼう、人参、糸コン、油 インゲン、砂糖、醤油、ごま かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ ねぎ、だし、みそ ぶどう	21 栗ごはん 米、栗、酒、塩、黒ごま サバの煮つけ サバ、生姜、砂糖、醤油 酒、みりん 小松菜の白和え 木綿豆腐、小松菜、人参、コーン 糸コン、みそ、砂糖、ごま キャベツのすまし汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、塩、薄口醤油 梨	22 わかめごはん 米、麦、混ぜ込みわかめ かぼちゃグラタン マカロニ、かぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉 しめじ、ほうれん草、小麦粉、塩 こしょう、牛乳、コンソメ、バター パン粉、チーズ キャベツのごま和え キャベツ、人参、ごま、醤油 大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ だし、みそ	23
	おやつ ★ じゃこトースト 食パン、マヨネーズ、ジャコ、チーズ	生乳 ★ 生乳もち 牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、塩	お茶 きのこの和風スパゲティ スパゲティ、ウインナー、しそ、塩 椎茸、エリンギ、玉ねぎ、のり、こしょう えのき、オリーブ油、醤油、昆布だし	お茶 ★ おはぎ 米、もち米、粒あん	生乳 バナナ お菓子	
屋食	25 愛情べんとうの日 	26 玄米ごはん タイときのこのホイル焼き タイ、塩、こしょう、エリンギ 玉ねぎ、えのき、しめじ、椎茸 舞茸、マーガリン、醤油 切干大根の含め煮 切干大根、人参、さつま揚げ インゲン、油、砂糖、醤油 みりん、だし さつま芋のみそ汁 さつま芋、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ ぶどう	27 秋野菜ポークカレー 米、玄米、豚肉、玉ねぎ、人参 さつま芋、なす、かぼちゃ、しめじ にんにく、生姜、油、カレールウ 小松菜と人参のナムル 小松菜、人参、もやし、塩 薄口醤油、ごま油 煮豆 金時豆、砂糖、塩	28 玄米ごはん 牛肉と春雨の煮物 牛肉、春雨、人参、玉ねぎ、ニラ 椎茸、パプリカ、にんにく、油 オイスターソース、醤油、砂糖 みりん、ごま、ごま油 コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、人参 レーズン、酢、塩、こしょう 油、マヨネーズ 大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ だし、みそ	29 玄米ごはん アジフライ アジ、塩、こしょう、小麦粉、卵 パン粉、油、ウスターソース 納豆和え 納豆、小松菜、人参、キャベツ かつお節、醤油 しめじのすまし汁 しめじ、玉ねぎ、ねぎ 薄口醤油、塩、だし 梨	30 炊き込みごはん 米、鶏肉、人参、干椎茸 油揚げ、酒、薄口醤油、塩 キャベツのみそ汁 キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ
	おやつ 生乳 ココアホイップサンド 食パン、ミルクココア ホイップクリーム	お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、みかん缶、バナナ 黄桃缶、キウイ、コーンフレーク	生乳 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉、絹豆腐、砂糖、油	お茶 ★ みだらし団子 白玉粉、絹豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 ※未満児はわかめおにぎり	お茶 いなりずし 米、すし酢、ごま、いなり揚げ ★ いりこ	生乳 バナナ お菓子

- ★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。
- リクエストメニューは1のつく日（1日、11日、21日、30日）に出します。休日、行事で前後することがあります。
- 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。
- 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。