



	月	火	水	木	金	土														
昼食	2 麦ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ、ごまもみのり、かつお節、砂糖、塩 サケの塩焼き サケ、塩 ★ きゅうりの酢の物 きゅうり、ワカメ、みかん缶 砂糖、酢、塩、薄口醤油 麩のみぞ汁 麩、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ	3 麦ごはん 豚肉のみぞダレ焼き 豚肉、玉ねぎ、人参、生揚げ、油 ピーマン、にんにく、みそ、砂糖 生姜、酒、醤油、片栗粉 小松菜のおかか和え キャベツ、小松菜、人参 かつお節、醤油 中華風コーンスープ クリームコーン缶、玉ねぎ 鶏ガラ、塩、ねぎ	4 麦ごはん 鶏のさっぱり煮 鶏肉、砂糖、酒、酢、醤油、生姜 スナッフえんどう キャベツのごま和え キャベツ、人参、カニカマ ごま、醤油 えのきのみぞ汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ	5 麦ごはん アイゴの梅シソ焼き アイゴ、梅干し、シソ みりん、砂糖、醤油 ひじき煮 芽ひじき、人参、さつま揚げ、油 糸コン、インゲン、砂糖、醤油 しめじのみぞ汁 しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、塩、薄口醤油	6 麦ごはん 鶏つくね 鶏挽肉、絹豆腐、えのき、塩、生姜 油、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 キャベツの甘酢和え キャベツ、人参、きゅうり ごま、酢、砂糖、薄口醤油 豆乳みぞ汁 玉ねぎ、人参、しめじ、大根 ねぎ、だし、みそ、豆乳 キウイ	7 鶏とひじきの炊き込みご飯 米、鶏肉、芽ひじき、ごぼう 人参、グリーンピース 酒、塩、薄口醤油 じゃが芋のみぞ汁 じゃが芋、玉ねぎ、しめじ ねぎ、だし、みそ														
	おやつ	お茶 チーズポテト じゃが芋、塩、粉チーズ、油	お茶 ツナ昆布のおにぎり 米、塩昆布、ツナ缶、人参 塩、グリーンピース	牛乳 フレンチトースト 食パン、卵、牛乳、砂糖 マーガリン	お茶 ぶどうゼリー ぶどうジュース、アガー みかん缶、砂糖	牛乳 かぼちゃカナッペ かぼちゃ、砂糖、クラッカー ホイップクリーム	牛乳 バナナ お菓子													
昼食	9 誕生会 ワカメごはん 米、麦、混込ワカメ(サケ) 鶏の香味焼き 鶏肉、砂糖、酒、醤油、生姜 にんにく、ごま油 納豆和え 納豆、つるむらさき、キャベツ 人参、かつお節、醤油 冬瓜のみぞ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、みそ オレンジ	10 麦ごはん ホイコーロ キャベツ、ピーマン、パプリカ 豚肉、醤油、砂糖、みりん、酒 みそ、生姜、にんにく、ごま油 ハンサンスー 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、ごま油、酢、醤油 ニラとさくらげのスープ ニラ、玉ねぎ、さくらげ、鶏ガラ 塩、こしょう、薄口醤油	11 麦ごはん ハンバーグ 鶏・合挽き肉、塩、こしょう、卵 玉ねぎ、パン粉、木綿豆腐 砂糖、ケチャップ、みりん ウスターソース ★ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、薄口醤油 みりん、ごま、竹輪、マヨネーズ かぼちゃのスープ かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ、塩 こしょう、薄口醤油、パセリ	12 麦ごはん カジキのピザ焼き カジキ、小麦粉、玉ねぎ、チーズ ピーマン、ピザソース、油 ★ かみかみ和え キャベツ、きゅうり、人参 さきイカ、ごま、酢 薄口醤油、塩、砂糖 玉ねぎのみぞ汁 玉ねぎ、人参、しめじ ねぎ、だし、みそ	13 麦ごはん 秋野菜カレー 豚肉、玉ねぎ、人参、さつま芋 かぼちゃ、なす、しめじ、生姜 油、カレールウ、にんにく ★ きゅうりとツナの酢の物 きゅうり、ツナ缶、ワカメ 砂糖、酢、醤油、ごま油 煮豆 金時豆、砂糖、塩 オレンジ	14 サケの混ぜご飯 米、サケフレーク、ごま 小松菜、塩、だし昆布 具だくさんみぞ汁 玉ねぎ、人参、じゃが芋 しめじ、ねぎ、みそ、だし														
	おやつ	生乳 バナナマフィン ホットケーキ粉、牛乳、バナナ 砂糖、マーガリン、卵	お茶 じゃが芋のたご焼き風 じゃが芋、片栗粉、キャベツ、竹輪 青のり、小麦粉、お好みソース、油	お茶 いなり寿司 米、すし酢、いなり揚げ、ごま ★ いりこ	お茶 ヨーグルトパフェ バナナ、みかん缶、桃缶、キウイ ヨーグルト、砂糖、コーンフレーク	お茶 生乳もち 牛乳、砂糖、片栗粉 塩、きな粉	生乳 バナナ お菓子													
昼食	16 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん	17 麦ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ、ごま もみのり、かつお節、砂糖、塩 とんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、トマト、生姜、酒 ごま油、ごま、砂糖、酢、醤油 じゃが芋の煮ころがし じゃが芋、バター、醤油 砂糖、みりん なすのみぞ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ	18 麦ごはん カジキのから揚げ カジキ、生姜、砂糖、醤油、油 片栗粉、ごま ハワイアンサラダ キャベツ、きゅうり、コーン パン缶、人参、油 酢、塩、こしょう 花麩のみぞ汁 花麩、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、塩、薄口醤油	19 麦ごはん かぼちゃのミートグラタン かぼちゃ、鶏・合挽き肉、なす マカロニ、玉ねぎ、砂糖、バター グリーンピース、ケチャップ 小麦粉、チーズ、コンソメ 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 コーンスープ クリームコーン缶、コーン、パセリ 玉ねぎ、コンソメ、塩、牛乳	20 麦ごはん サバの生姜煮 サバ、生姜、砂糖、醤油 みりん、酒 キャベツのゆかり和え キャベツ、小松菜、人参 ゆかり粉 えのきのみぞ汁 えのき、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ オレンジ	21 炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、油揚げ 干椎茸、醤油、塩、酒 大根のみぞ汁 大根、人参、玉ねぎ ねぎ、みそ、だし														
	おやつ	牛乳 ココアホイップサンド 食パン、ミルクココア 牛乳、ホイップクリーム	牛乳 水ようかん こしあん、砂糖、寒天、塩	お茶 ジャコとシソのおにぎり 米、シソ、ごま、ジャコ 塩、醤油、酒、人参	お茶 ナポリタンスパゲティ スパゲティ、ピーマン、ウインナー 玉ねぎ、コンソメ、ウスターソース しめじ、ケチャップ、粉チーズ、塩	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 バナナ お菓子													
昼食	23 秋分の日 振替休日 おにぎり	24 麦ごはん 鶏のみぞれ煮 鶏肉、醤油、砂糖、生姜、みりん 大根、にんにく、片栗粉、油 ★ もやしナムル もやし、きゅうり、カニカマ 人参、ごま油、塩、薄口醤油 キャベツのみぞ汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ ねぎ、だし、塩、薄口醤油	25 麦ごはん ★ タイのきのこバター焼き タイ、塩、こしょう、玉ねぎ しめじ、椎茸、えのき、エリンギ バター、醤油 切干大根の食め煮 切干大根、さつま揚げ、人参 インゲン、油、砂糖 醤油、だし、みりん さつま芋のみぞ汁 さつま芋、人参、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ	26 愛情弁当の日 おにぎり	27 麦ごはん 麻婆豆腐 木綿豆腐、鶏・豚挽肉、筍 人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ みそ、にんにく、生姜、醤油 砂糖、片栗粉、ごま油 ★ きゅうりのわかめ和え きゅうり、もやし、人参 混込みわかめ チンゲン菜のスープ チンゲン菜、玉ねぎ、コーン 鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう	28 チキンライス 米、人参、玉ねぎ、鶏肉 コーン、グリーンピース ケチャップ、コンソメ 塩、こしょう キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ コンソメ、塩、こしょう パセリ														
	おやつ	お茶 ★ おはぎ 米、もち米、つぶあん、塩	お茶 ひやおむぎ ひやおむぎ、干椎茸、ねぎ、麵つゆ 醤油、砂糖、みりん、カニカマ	お茶 アイスクリーム(以上児) 青りんごゼリー(未満児)	お茶 さつま芋プリン さつま芋、牛乳、ゼラチン 砂糖、ホイップクリーム	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 バナナ お菓子													
昼食	30 麦ごはん アジフライ アジ、塩、こしょう、小麦粉、卵 パン粉、ウスターソース、醤油 砂糖、みりん、油 ★ 小松菜の磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 竹輪、もみのり、醤油 しめじのみぞ汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、薄口醤油、塩	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>☆25日 タイのきのこバター焼き のレシピ紹介です。</p> <p>～ 作り方 ～</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎはスライス、椎茸とエリンギは千切り。 ②しめじは小房に分け、えのきは3cmくらいに切る。 ③フライパンに半分量のバターと玉ねぎを入れ軽く炒めたら①のきのこ全部を入れる。 ③しんなりしたら残りのバターと醤油を入れて炒めて別の容器にとっておく。 ④同じフライパンに、タイを並べ③の具を上のにせふたをして中火で5～7分焼く。 </div>																		
おやつ	お茶 牛飯おにぎり 米、人参、牛肉、ごぼう、酒、醤油 砂糖、塩、みりん、生姜、薄口醤油	<p>今月のリクエストメニューは 11日 ふくい おとは ちゃん 【ハンバーグ】です。</p> <table border="0"> <tr> <td>タイ切り身</td> <td>4切れ</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1/2コ</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td rowspan="2">合わせて 100g</td> </tr> <tr> <td>椎茸</td> </tr> <tr> <td>えのき</td> <td rowspan="2">20g</td> </tr> <tr> <td>エリンギ</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table>					タイ切り身	4切れ	玉ねぎ	1/2コ	しめじ	合わせて 100g	椎茸	えのき	20g	エリンギ	バター	20g	醤油	大さじ1
タイ切り身	4切れ																			
玉ねぎ	1/2コ																			
しめじ	合わせて 100g																			
椎茸																				
えのき	20g																			
エリンギ																				
バター	20g																			
醤油	大さじ1																			

・ ★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、31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。
 ・ ふじ組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。