



	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>※16日は子ども報恩講の日です。《おとき》とは肉や魚を使わない精進料理のことで、仏事の際に</p>	粟ごはん 玄米、粟、酒、塩、ごま 鶏のから揚げ 鶏肉、醤油、塩、にんにく、生姜、片栗粉、油 ひじき煮 芽ひじき、油揚げ、人参、だし、いんげん、醤油、砂糖、油 春雨スープ 春雨、人参、さくらげ、玉ねぎ、塩、こしょう、鶏ガラ、こしょう、薄口醤油	雑穀米ごはん サワラの西京焼き サワラ、みそ、酒、みりん、砂糖 ミルクおから おから、豚挽肉、人参、玉ねぎ、チーズ、ねぎ、油、砂糖、牛乳、醤油、塩、だし 大根のスープ 大根、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、コンソメ、パセリ、塩、こしょう	文化の日 	雑穀米ごはん 彩り豆腐 木綿豆腐、鶏、豚挽肉、人参、椎茸、卵、カニカマ、ねぎ、砂糖、薄口醤油、塩、油 もやしと小松菜の和え物 もやし、人参、小松菜、竹輪、酢、砂糖、薄口醤油 かぼちゃのみぞ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ みかん お茶 炊き込みおにぎり 米、人参、ごぼう、油揚げ、醤油、酒、塩	小松菜とジャコの混ぜごはん 米、小松菜、ごま油、砂糖、ジャコ、醤油、みりん、ごま、かつお節 五目汁 じゃが芋、しめじ、ごぼう、大根、人参、ねぎ、薄口醤油、塩、だし
		生乳 フルーツオレゼリー フルーツオレ、ゼラチン、ミカン缶、砂糖、牛乳 クエース	お茶 和風焼きそば 中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、キャベツ、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、もみり、醤油、みりん	雑穀米ごはん ホークベーンズ 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 フロッキーサラダ フロッキー、コーン、マヨネーズ、醤油、小松菜 とろろ昆布汁 木綿豆腐、とろろ昆布、だし、薄口醤油、塩、ねぎ みかん	秋野菜ビーフカレー 米、牛肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、なす、かぼちゃ、しめじ、パプリカ、にんにく、生姜、油、カレールー、煮豆 金時豆、砂糖、塩 キャベツのゆかり和え キャベツ、人参、ゆかり粉、小松菜 かき	愛情べんとうの日
屋食	ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、もみり、混ぜワカメ、かつお節、砂糖、塩 ★豆腐とあさりのみぞ汁め 木綿豆腐、あさり、ベーコン、しめじ、キャベツ、ねぎ、油、にんにく、生姜、砂糖、醤油、みそ、酒、みりん、片栗粉 ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油 もやしのスープ もやし、人参、にら、鶏ガラ、塩、薄口醤油、こしょう	玄米ごはん パトウのパン粉焼き パトウ、塩、こしょう、にんにく、パン粉、オリーブ油 切干大根の含め煮 切干大根、さつま揚げ、人参、いんげん、油、砂糖、みりん、醤油、乾椎茸 玉ねぎとしめじのみぞ汁 玉ねぎ、しめじ、ワカメ、ねぎ、だし、みそ	雑穀米ごはん ホークベーンズ 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 フロッキーサラダ フロッキー、コーン、マヨネーズ、醤油、小松菜 とろろ昆布汁 木綿豆腐、とろろ昆布、だし、薄口醤油、塩、ねぎ みかん	生乳 お好み焼き 豚肉、お好み焼き粉、キャベツ、人参、ねぎ、油、お好みソース、卵、マヨネーズ、青のり	生乳 さつま芋ソフト クッキー さつま芋、牛乳、砂糖、バター、ホットケーキ粉、黒ごま	生乳 バナナお菓子
おやつ	生乳 ピザトースト 食パン、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、ピザソース、ピザ用チーズ	お茶 どぼろおにぎり 米、豚挽肉、人参、グリーンピース、醤油、みりん、酒、砂糖、生姜、塩 ★いりこ	お茶 生乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩	生乳 お好み焼き 豚肉、お好み焼き粉、キャベツ、人参、ねぎ、油、お好みソース、卵、マヨネーズ、青のり	生乳 バナナお菓子	
屋食	★誕生日会 ワカメごはん 玄米、混ぜ込みワカメ チキンカツ 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、砂糖、醤油、みりん、ウスターソース ツナと昆布のサラダ キャベツ、きゅうり、コーン、ツナ缶、刻み昆布、かつお節、砂糖、酢、醤油、塩、油 ポトフ じゃが芋、ウインナー、玉ねぎ、人参、コンソメ、こしょう、塩、パセリ みかん	玄米ごはん サバみそホイル焼き サバ、みそ、みりん、酒、砂糖、玉ねぎ 花野菜サラダ フロッキー、カリフラワー、塩、カニカマ、マヨネーズ、こしょう キャベツとワカメのすまし汁 キャベツ、ワカメ、えのき、ねぎ、だし、薄口醤油、塩	＜おとき＞ 素ごはん 厚揚げと昆布の含め煮 厚揚げ、結び昆布、醤油、砂糖、人参、きぬさや、みりん 柿かます 柿、かす、酢、砂糖、塩 じゃが芋 きんぴら (以上児のみ) じゃが芋、人参、ピーマン、ごま、ごま油、砂糖、みりん、醤油 春菊のみぞ汁 春菊、玉ねぎ、しめじ、だし、みそ たくあん (以上児のみ) みかん	雑穀米ごはん タイのさのこ煮し タイ、塩、醤油、酒、玉ねぎ、椎茸、えのき、しめじ、醤油、マーガリン 短冊サラダ 大根、人参、きゅうり、酢、砂糖、ごま油、醤油 かぼちゃのミルクスープ かぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉、人参、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、バター	生乳 スイートポテト さつま芋、砂糖、マーガリン、生クリーム、卵、ごま	お茶 ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、ミカン缶、モモ缶、キウイ
	生乳 りんごマフィン りんご、ホットケーキ粉、牛乳、卵、砂糖、マーガリン、レモン果汁	お茶 ★豆腐入りみたらし団子 絹豆腐、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉 ※未満児: さけわかめおにぎり	生乳 レーズンシリアル クッキー 小麦粉、砂糖、マーガリン、卵、コーンフレーク、レーズン	生乳 スイートポテト さつま芋、砂糖、マーガリン、生クリーム、卵、ごま	お茶 ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、ミカン缶、モモ缶、キウイ	
屋食	ひかりふりかけごはん 玄米、きな粉、いりこ、ごま、もみり、混ぜワカメ、かつお節、砂糖、塩 パトウのフライ パトウ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 ポテトサラダ じゃが芋、ハム、きゅうり、人参、りんご、マヨネーズ、塩、こしょう ワカメのみぞ汁 ワカメ、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ	玄米ごはん 花シューマイ 豚、鶏挽肉、玉ねぎ、椎茸、塩、生姜、砂糖、薄口醤油、ごま油、グリーンピース ★きんぴらごぼう ごぼう、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、ごま油、ごま 小松菜のすまし汁 小松菜、油揚げ、玉ねぎ、だし、薄口醤油、塩	勤労感謝の日 	きのこの炊き込みごはん 米、椎茸、しめじ、まいたけ、人参、さつま揚げ、醤油、酒、塩、グリーンピース 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐、人参、玉ねぎ、だし、ほうれん草、醤油、砂糖、卵 石狩汁 サケ、じゃが芋、大根、人参、ねぎ、だし、みそ りんご お茶 栗ぜんざい 団子の粉、栗、小豆、砂糖、塩 ※未満児には団子は入れません。	雑穀米ごはん おでん風煮込み 大根、人参、里芋、板こんにゃく、厚揚げ、鶏肉、うずら卵、竹輪、結び昆布、さつま揚げ、だし、砂糖、醤油、酒 キャベツのナムル キャベツ、きゅうり、塩、ごま油、薄口醤油、ごま 貝柱のスープ 玉ねぎ、貝柱、ねぎ、鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう みかん お茶 しそひじきおにぎり 米、大葉、芽ひじき、醤油、砂糖、酒、酢、ごま、ジャコ	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 キャベツのスープ キャベツ、人参、しめじ、コンソメ、パセリ、塩、薄口醤油、こしょう
おやつ	生乳 焼き芋 さつま芋	生乳 手作りカレーパン 食パン、玉ねぎ、じゃが芋、カレールー、小麦粉、油		生乳 お茶 栗ぜんざい 団子の粉、栗、小豆、砂糖、塩 ※未満児には団子は入れません。	生乳 バナナお菓子	
屋食	玄米ごはん オレンジチキン 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、片栗粉 オレンジジュース 野菜サラダ 白菜、きゅうり、りんご、酢、ミカン缶、油、塩、こしょう かぼのみぞ汁 かぶ、人参、なめこ、ワカメ、ねぎ、だし、みそ	あけぼのごはん 米、しらす、小松菜、人参、塩、だし昆布、醤油、酒 クリームシチュー 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、コンソメ、フロッキー もやしのエビ和え もやし、きゅうり、人参、干しエビ、醤油 りんご	雑穀米ごはん サケの塩焼き サケ、塩 ほうれん草の白和え ほうれん草、白菜、人参、コーン、糸こんにゃく、木綿豆腐、みそ、砂糖、ごま 豚汁 豚肉、人参、椎茸、ごぼう、大根、ねぎ、だし、みそ お茶 大根葉おにぎり 米、大根の葉、ごま、かつお節、砂糖、醤油	今月のリクエストメニュー 1日 かねこ ゆなちゃん 【鶏のから揚げ】 10日 わかばやし ゆうくん 【ビーフカレー】 21日 くらつち かけるくん 【ポテトサラダ】です。		
	生乳 大学芋 さつま芋、油、砂糖、醤油、みりん、ごま	生乳 ウインナードッグ ロールパン、キャベツ、ケチャップ、ウインナー、塩、こしょう	お茶 大根葉おにぎり 米、大根の葉、ごま、かつお節、砂糖、醤油			

・ ★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。
 ・ 心づ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。