



	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>今月のリクエストメニューは 1日 いわた かえで ちゃん 【鶏のからあげ】 21日 いまもと あゆと くん 【鶏の照り焼き】 です。</p>		<p>1 素ごはん 鶏のからあげ 鶏肉、塩、にんにく、生姜 片栗粉、油、醤油 ★れんこんサラダ れんこん、人参、きゅうり、ちくわ 砂糖、薄口醤油、マヨネーズ キャベツのみそ汁 キャベツ、なす、しめじ、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ</p>	<p>2 牛飯 米、麦、牛肉、人参、ごぼう、 醤油、砂糖、みりん、塩、酒 白菜と小松菜の白和え 白菜、小松菜、人参、コーン みそ、砂糖、ごま、木綿豆腐 のっぺい汁 里芋、しめじ、大根、人参、ねぎ 椎茸、薄口醤油、だし、塩、片栗粉 かき</p>	<p>3 文化の日 </p>	<p>4 チキンライス 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン グリーンピース、ケチャップ コンソメ、塩、薄口醤油  じゃが芋のスープ じゃが芋、キャベツ、人参 玉ねぎ、パセリ、コンソメ 塩、薄口醤油</p>
	おやつ			<p>お茶 ひじきおにぎり 米、芽ひじき、人参、グリーンピース ツナ缶、薄口醤油、酒、塩、ごま</p>	<p>牛乳 じゃが芋もち じゃが芋、片栗粉、粉チーズ、塩 こしょう、油、マヨネーズ</p>	<p>牛乳 バナナ お菓子</p>
屋食	<p>6 玄米ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ ごま、もみ海苔、かつお節、砂糖、塩 エビクラタン えび、玉ねぎ、ほうれん草、コーン 玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳 コンソメ、塩、こしょう、チーズ もやしのナムル もやし、きゅうり、塩、醤油 ごま油、ごま 玉ねぎのスープ 玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ 塩、こしょう、薄口醤油</p>	<p>7 玄米ごはん ポークビーンズ 豚肉、人参、大豆水煮、玉ねぎ じゃが芋、グリーンピース、油 トマト缶、砂糖、ウスターソース ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参、コーン 油、酢、塩、こしょう  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 玄米ごはん サケの塩焼き サケ、塩 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、醤油 牛乳、塩、だし 豚汁 豚肉、人参、しめじ、大根、ごぼう さつま芋、ねぎ、だし、みそ りんご</p>	<p>9 愛情べんとうの日 </p>	<p>10 誕生会 ワカメごはん 米、玄米、混込ワカメ 里芋コロッケ 豚挽肉、里芋、玉ねぎ、塩、こしょう 砂糖、醤油、パン粉、天ぷら粉 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、酢、油、砂糖 塩、醤油 豆腐とえのきのみそ汁 豆腐、玉ねぎ、えのき ねぎ、だし、みそ みかん</p>	<p>11 ひよこぐみ 親子ふれあい保育 小松菜とジャコ 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  昆だくさんみそ汁 豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参 しめじ、ねぎ、みそ</p>
	おやつ	<p>お茶 大根葉おにぎり 米、大根葉、ごま、かつお節 砂糖、醤油 ★いりこ</p>	<p>お茶 かぼちゃプリン かぼちゃ、牛乳、ホイップクリーム 砂糖、ゼラチン クエハース</p>	<p>お茶 和風焼きそば 中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参 玉ねぎ、キャベツ、椎茸、ピーマン もみ海苔、こしょう、濃口醤油 塩、みりん</p>	<p>牛乳 焼き芋 さつま芋</p>	<p>お茶 牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩</p>
屋食	<p>13 雑穀米ごはん シュウマイ 豚・鶏挽肉、玉ねぎ、椎茸、生姜、塩 砂糖、薄口醤油、シュウマイの皮 ごま油、グリーンピース キャベツの甘酢和え キャベツ、きゅうり、人参 酢、砂糖、薄口醤油、ごま ワカメスープ ワカメ、しめじ、玉ねぎ、鶏ガラ 薄口醤油、塩</p>	<p>14 雑穀米ごはん シイラの竜田揚げ シイラ、生姜、醤油、みりん、酒 片栗粉、油 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐、玉ねぎ、人参 しめじ、いんげん、だし汁 醤油、砂糖、油、卵 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ だし、みそ りんご</p>	<p>15 雑穀米ごはん オレンジチキン 鶏肉、玉ねぎ、にんにく、こしょう 塩、オレンジジュース、ケチャップ 片栗粉 ★かみかみサラダ 切干大根、きゅうり、人参、ごま さきいか、薄口醤油、塩、酢、砂糖 花麩のすまし汁 花麩、玉ねぎ、えのき、ねぎ 塩、薄口醤油、だし</p>	<p>16 雑穀米ごはん おでん 大根、人参、里芋、こんにゃく、生揚げ 鶏肉、うずら卵、竹輪、さつま揚げ 結び昆布、だし、砂糖、醤油、酒 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、人参、かつお節、醤油 豆乳のみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、人参、油揚げ ねぎ、だし、みそ、豆乳 みかん</p>	<p>17 雑穀米ごはん タイの煮付け タイ、醤油、砂糖、酒、みりん 生姜 ほうれん草の千草和え ほうれん草、人参、白菜、油揚げ 砂糖、だし汁、かつお節、醤油 錦糸卵 大根のみそ汁 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ</p>	<p>18 ひじきの 炊き込みごはん 米、鶏肉、芽ひじき、人参 グリーンピース、だし昆布 塩、薄口醤油、酒  根葉みそ汁 大根、ごぼう、人参、ねぎ 玉ねぎ、だし、みそ</p>
	おやつ	<p>牛乳 バナナマフィン ホットケーキ粉、牛乳、卵、砂糖 マーガリン、バナナ</p>	<p>牛乳 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</p>	<p>お茶 いなりずし 米、いなり揚げ、すし酢 ★いりこ</p>	<p>牛乳 ★レーズンシリアルクッキー 小麦粉、バター、マーガリン、砂糖 卵、玄米フレーク、レーズン</p>	<p>牛乳 大芋芋 さつま芋、油、砂糖、みりん、醤油</p>
屋食	<p>20 素ごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ ごま、もみ海苔、かつお節、砂糖、塩 エビ入りかき揚げ エビ、人参、玉ねぎ、ねぎ、コーン 天ぷら粉、油、砂糖、醤油、みりん 片栗粉 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、もやし、人参 ごま、砂糖、酢、塩、薄口醤油 チンゲン菜のみそ汁 玉ねぎ、チンゲン菜、だし、みそ</p>	<p>21 素ごはん 鶏の照り焼き 鶏肉、醤油、みりん、砂糖 ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり マヨネーズ、塩、こしょう ミネストローネスープ ウインナー、キャベツ、玉ねぎ マカロニ、パセリ、トマト缶 コンソメ、塩、こしょう</p>	<p>22 〈おとぎ〉 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 みりん、人参、さめざや 柿なます かき、かぶ、酢、砂糖、塩 じゃが芋きんぴら じゃが芋、人参、ピーマン、ごま 油、砂糖、みりん、醤油 春菊のみそ汁 春菊、玉ねぎ、えのき、だし、みそ ★たくあん (以上児のみ) みかん</p>	<p>23 勤労感謝の日 </p>	<p>24 素ごはん パトウのコーンマヨ焼き パトウ、塩、こしょう、小麦粉 マーガリン、マヨネーズ、コーン 粉チーズ、パセリ ひじき煮 芽ひじき、油揚げ、人参、いんげん 油、砂糖、醤油、だし なすと玉ねぎのみそ汁 なす、玉ねぎ、しめじ、ねぎ だし、みそ キウイフルーツ</p>	<p>25 肉とほろの混ぜごはん 米、豚挽肉、生姜、砂糖、塩 醤油、人参、グリーンピース  さつま芋のみそ汁 さつま芋、白菜、人参 玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ</p>
	おやつ	<p>牛乳 アップルポテト さつま芋、りんご、砂糖、バター レモン果汁</p>	<p>お茶 大根もち 大根、ねぎ、塩、ごま油、白玉粉 小麦粉、干エビ、酢、砂糖、醤油</p>	<p>牛乳 ジャムクリームサンド 食パン、いちごジャム ホイップクリーム、砂糖</p>		<p>お茶 秋の香おにぎり 米、鶏肉、人参、しめじ、さつまいも 塩、酒、薄口醤油</p>
屋食	<p>27 玄米ごはん ホイコーロ 豚肉、キャベツ、みそ、砂糖 みりん、酒、にんにく、生姜 ピーマン、パプリカ、ごま油 ブロッコリーの磯辺和え ブロッコリー、人参、竹輪 醤油、もみ海苔 貝柱のスープ 玉ねぎ、貝柱、豆腐、鶏ガラ 塩、こしょう、薄口醤油 りんご</p>	<p>28 しめじご飯 米、しめじ、人参、さつま揚げ 醤油、酒、塩 サワラのみりん焼き サワラ、みりん、塩、醤油、しそ 人参のごま和え 人参、小松菜、ごま、砂糖、醤油 白菜のみそ汁 白菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ だし、みそ</p>	<p>29 ★根菜カレー 米、玄米、豚肉、人参、玉ねぎ れんこん、さつま芋、里芋、 グリーンピース、にんにく、生姜 カレールー、油 コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 油、酢、塩、こしょう、マヨネーズ ★あさりのしくれ煮 あさり、生姜、砂糖、醤油、酒</p>	<p>30 玄米ごはん 彩り豆腐 木綿豆腐、鶏・豚挽肉、人参、椎茸 カニカマ、ねぎ、砂糖、薄口醤油、 卵、塩、油 白菜の昆布和え 白菜、人参、塩昆布 小松菜のすまし汁 小松菜、油揚げ、玉ねぎ、だし 塩、薄口醤油 みかん</p>	<p>○ 22日は子ども報恩講の日です。 《おとぎ》とは肉や魚を使わない精進料理の ことで、仏事の際に出される食事です。 </p> <p>柿なます(4人分) 材料 かぶ 160g(小1個) A かき 40g(1/4個) B 酢 15g(大さじ1) 砂糖 4g(小さじ1強) 塩 1g(ひとつまみ)</p> <p>作り方 ①Aを混ぜ合わせる。 ②かぶはいちよう切りにし、塩もみする。 ③②を水でさらし、ボールに入れ①を入れる。 ④かきをいちよう切りにし、③に入れよく和える。</p>	
	おやつ	<p>★お茶 きんぴらおにぎり 米、人参、ごぼう、グリーンピース 醤油、砂糖、みりん</p>	<p>お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、ミカン缶 黄桃缶、キウイフルーツ コーンフレーク</p>	<p>牛乳 オムレット ホットケーキ粉、牛乳、卵、油 ホイップクリーム、バナナ</p>	<p>★お茶 みたらし団子 白玉粉、絹豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 未満児:ワカメおにぎり</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。  
・ 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。

