

日	献 立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 土 A	元気もりもりそぼろ丼 速く走れるごま和え 味噌汁 (じゃがいも)	合挽きミンチ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ	電子七分つき米 砂糖 ごま じゃがいも	★おとっとと
4 火 B	ごはん 力がつくさつまいもの天ぷら 牛肉と根菜の旨煮 秋を感じる味噌汁 (きのこ)	卵 牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき ねぎ	電子七分つき米 さつまいも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ
5 水 B	ごはん 頭が良くなる魚のチーズ焼き 春雨サラダ スープ (れんこん)	魚の切り身 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト きゅうり コーン れんこん	電子七分つき米 砂糖 春雨	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
6 木 B	わくわくごはん 力がつくからあげ 姿勢が良くなる根菜サラダ 味噌汁 (うすあげ わかめ)	鶏肉 ハム うすあげ わかめ 味噌	人参 れんこん ごぼう きゅうり コーン	電子七分つき米 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ	なっばにぎり 小松菜 電子七分つき米
7 金 B	ごはん 骨が強くなる魚の照り焼き 和え物 足が速くなる鶏団子スープ	魚の切り身 ツナ 鶏ミンチ 卵	キャベツ 小松菜 しめじ 玉ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 しょうが	電子七分つき米 砂糖 春雨 片栗粉	★バナナ
8 土 B	ふんわりオムライス 優しくなるカラフルサラダ スープ (レタス)	ウインナー 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり パプリカ コーン レタス パセリ	電子七分つき米 砂糖	★こつぶポテコ
10 月 B	ごはん 友達と仲良くなるオムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (ふ わかめ)	卵 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 春雨	さつまいもケーキ さつまいも 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
11 火 B	ごはん 足60度で立てる魚のゆかり焼き ポテトサラダ 味噌汁 (玉ねぎ わかめ)	魚の切り身 ハム わかめ 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	電子七分つき米 パン粉 バター じゃがいも マヨネーズ	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
12 水 B	ごはん 友達と仲良くなるちぐさ焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁 (南瓜)	卵 鶏ミンチ ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 春雨 砂糖	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
13 木 A	ごはん 元気になるミートスパゲティー コンソメスープ	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 しめじ コーン パセリ	電子七分つき米 スパゲティー 里芋	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
14 金 B	ごはん かっこよくなる魚の味噌あんかけ 五目きんぴら 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 味噌 ちくわ	大根 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	★バナナ
15 土 B	筋肉もりもりとんかつ 履き物をそろえられる大根サラダ 味噌汁 (玉ねぎ 小松菜)	豚ロース 味噌	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	★たべっ子どうぶつ
17 月	愛情たっぷりふれあい弁当の日	給食はありません。手作り弁当を持たせてください。			スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 牛乳
18 火 特	誕生会 happy birthday♪ おめでとう！野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ お祝い赤飯 お菓子 ヨーグルト	合挽きミンチ 豆腐 小豆	人参 大根 小松菜 もやし コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 もち米	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉
19 水 B	ごはん 片付けができるようになる魚のハーブ焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 粉チーズ ウインナー 卵	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	電子七分つき米 パン粉 バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
20 木 B	ごはん 鉄棒が上手になるハンバーグ パスタサラダ 味噌汁 (大根 うすあげ)	合挽きミンチ ハム 豆乳 うすあげ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 スパゲティー マヨネーズ	ゆかりにぎり ゆかり 電子七分つき米
21 金 B	ごはん 外遊びが好きな煮魚 ひじきの煮物 吸い物 (卵 ほうれん草)	魚の切り身 ひじき 大豆 卵	白菜 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 さつまいも こんにゃく	★バナナ
22 土 B	美味しいチャーハン 野菜たっぷり五目ラーメン	ウインナー 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 そば	★じゃがりこ
25 火 A	ごはん 廊下を歩けるようになる関東煮 味噌汁 (玉ねぎ ほうれん草)	厚揚げ ちくわ 天ぷら 味噌	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 こんにゃく 砂糖	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
26 水 B	ごはん 転けても泣かない魚の塩焼き 肉じゃが (カレー風味) 味噌汁 (野菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 大根 ほうれん草 しめじ ねぎ	電子七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きな粉 砂糖
27 木 B	ごはん 美味しい鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 (豆腐 わかめ)	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 マヨネーズ	かつおにぎり かつお節 電子七分つき米
28 金 特	幼稚園が好きなすき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ 人参 ごぼう 大根	電子七分つき米 糸こんにゃく 砂糖 里芋	パイナップルケーキ パイン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
29 土 特	元気になる納豆丼 ツナサラダ 味噌汁 (白菜)	鶏ミンチ 納豆 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	電子七分つき米 マヨネーズ	★ハッピーターン

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。

日	献 立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 土 A	そぼろ丼 ごま和え 味噌汁 (じゃがいも)	合挽きミンチ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ	電子七分つき米 砂糖 ごま じゃがいも	★おとっと
4 火 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁 (きのこ)	牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき ねぎ	電子七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ
5 水 B	ごはん 魚のトマト煮 春雨サラダ スープ (れんこん)	魚の切り身 ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト きゅうり コーン れんこん	電子七分つき米 砂糖 春雨	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
6 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き 根菜サラダ 味噌汁 (うすあげ わかめ)	鶏肉 ハム うすあげ わかめ 味噌	人参 れんこん ごぼう きゅうり コーン	電子七分つき米	なっばにぎり 小松菜 電子七分つき米
7 金 B	ごはん 魚の照り焼き 和え物 鶏団子スープ	魚の切り身 ツナ 鶏ミンチ 卵	キャベツ 小松菜 しめじ 玉ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草	電子七分つき米 砂糖 春雨 片栗粉	★バナナ
8 土 B	オムライス カラフルサラダ スープ (レタス)	ウインナー 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり パプリカ コーン レタス パセリ	電子七分つき米 砂糖	★こつぶポテコ
10 月 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (ふ わかめ)	卵 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 春雨 ふ	さつまいもケーキ さつまいも 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
11 火 B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁 (玉ねぎ わかめ)	魚の切り身 ハム わかめ 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	電子七分つき米 じゃがいも	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
12 水 B	ごはん ちぐさ焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁 (南瓜)	卵 鶏ミンチ ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 春雨 砂糖	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
13 木 A	ごはん ミートスパゲティー コンソメスープ	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ コーン	電子七分つき米 スパゲティー じゃがいも	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
14 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 五目きんぴら 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 味噌 ちくわ	大根 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖	★バナナ
15 土 B	ごはん 豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁 (玉ねぎ 小松菜)	豚肉 味噌	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	★たべっ子どうぶつ
17 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作り弁当を持たせてください。			スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 牛乳
18 火 特	誕生会 野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	合挽きミンチ 豆腐 小豆	人参 大根 小松菜 もやし コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 もち米	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉
19 水 B	ごはん 魚の塩焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 ウインナー 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	電子七分つき米 マカロニ じゃがいも 片栗粉	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
20 木 B	ごはん ハンバーグ パスタサラダ 味噌汁 (大根 うすあげ)	合挽きミンチ ハム 豆乳 うすあげ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 片栗粉 スパゲティー	ゆかりにぎり ゆかり 電子七分つき米
21 金 B	ごはん 煮魚 ひじきの煮物 吸い物 (卵 ほうれん草)	魚の切り身 ひじき 大豆 卵	白菜 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 さつまいも	★バナナ
22 土 B	チャーハン 五目ラーメン	ウインナー 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 そば	★じゃがりこ
25 火 A	ごはん 関東煮 味噌汁 (玉ねぎ ほうれん草)	豆腐 ちくわ 天ぷら 味噌	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
26 水 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁 (野菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 大根 ほうれん草 しめじ ねぎ	電子七分つき米 じゃがいも 春雨 砂糖	マカロニ きな粉 砂糖
27 木 B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 和え物 味噌汁 (豆腐 わかめ)	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	かつおにぎり かつお節 電子七分つき米
28 金 特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ 人参 ごぼう 大根	電子七分つき米 春雨 砂糖 じゃがいも	パイナップルケーキ パイナップル 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
29 土 特	納豆丼 ツナサラダ 味噌汁 (白菜)	鶏ミンチ 納豆 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	電子七分つき米	★ハッピーターン

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。