



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	腸体の調子を整える
1	土	鶏肉ときこの炊き込みご飯 フロッキーのゆかり和え 五葉のすまし汁 桃缶	[午前] あられ [午後] ハッピーターン	米	鶏肉 薄揚げ わかめ	えのき しめじ 人参 フロッキー 玉葱 葱
3	月	ご飯 豆腐の松風焼き 粉ふきさつま芋 青梗菜のおかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	[午前] ポーロ [午後] チョコチップクッキー	米 油 さつま芋 バター	豚ミンチ 卵 薄揚げ	白葱 人参 キャベツ 青梗菜 もやし 大根 葱 オレンジ
4	火	きのこベーコンのトマトパスタ カレイのピカタ ごぼうサラダ キャベツのスープ 梨	[午前] 野菜チッパス [午後] シーチキンご飯	パスタ 油 マヨネーズ 米	ベーコン カレイ 卵	しめじ えのき 玉葱 マッシュルーム ごぼう 蓮根 人参 胡瓜 キャベツ コーン 梨
5	水	ご飯 豚肉の焼つくね 大豆の甘辛煮 野菜の胡麻和え きこのすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] 揚げパン	米 油 パン	豚ミンチ 大豆 竹輪	玉葱 ごぼう 生薑 大葉 いんげん 人参 キャベツ ほうれん草 えのき しめじ 三つ葉 りんご
6	木	親子丼 南瓜の含め煮 豆腐の海苔和え 豆腐の味噌汁 パナナ	[午前] かりんとう [午後] みたらし団子	米 油	鶏肉 卵 海苔 豆腐 わかめ	玉葱 三つ葉 南瓜 豆腐 もやし 人参 小松菜 白葱 パナナ
7	金	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト 春雨の炒め物 三色ナムル もやしニラの味噌汁 バイナッフル	[午前] あられ [午後] りんごケーキ	米 ごま油 バター	鶏肉 薄揚げ 卵	にんにく 玉葱 生薑 人参 小松菜 椎茸 ほうれん草 もやし えのき ニラ バイナッフル りんご
8	土					
11	火	ごぼううどん ふくさ焼き フロッキーのおかか和え グレープフルーツ	[午前] ポーロ [午後] おしんこ巻き	うどん 油 米	かまぼこ 卵 鶏ミンチ 海苔	ごぼう 葱 椎茸 白葱 玉葱 フロッキー 人参 黄パプリカ グレープフルーツ
12	水	ご飯 炒り豆腐 大根のそぼろ煮 春雨の酢の物 えのきのすまし汁 柿	[午前] 野菜チッパス [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	豆腐 卵 鶏ミンチ ひじき わかめ	人参 椎茸 大根 いんげん 生薑 黄パプリカ キャベツ 胡瓜 えのき 葱 柿
13	木	ロールパン 鯖のトマトチーズ焼き キャベツのソテー 南瓜サラダ オニオンスープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 梅おかかおにぎり	パン 油 マヨネーズ 米	鯖 ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 南瓜 胡瓜 パセリ オレンジ
14	金	ご飯 BBQ フルーツヨーグルト	[午前] かりんとう [午後] ピザ風春巻き	米 油	牛肉 ウインナー ヨーグルト チーズ	玉葱 茄子 人参 ピーマン パナナ りんご
15	土	焼き飯 ほうれん草の胡麻和え わかめと玉葱の味噌汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] 源氏パイ	米 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 ニラ もやし ほうれん草 玉葱
17	月	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 里芋の煮ころかし 白菜の浅漬け なめこのすまし汁 パナナ	[午前] ポーロ [午後] 栗の蒸しパン	米 ごま油 里芋 バター	メルルーサ 卵	葱 白菜 人参 なめこ えのき 玉葱 三つ葉 パナナ 栗
18	火	たらこの和風パスタ オムレツ おかかドレッシングサラダ もやしスープ 巨峰	[午前] 野菜チッパス [午後] 焼きおにぎり	パスタ 油	いか たらこ 海苔 卵 牛ミンチ チーズ わかめ しらす	エリンギ しめじ 玉葱 葱 トマト 胡瓜 人参 レタス サニーレタス もやし 巨峰
19	水	舞茸とベーコンのピラフ 牛肉のポテト巻き マカロニサラダ 人参とコーンのスープ プリン	[午前] おこし [午後] シュークリーム	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	ベーコン 牛肉 ハム 卵	玉葱 舞茸 にんにく パセリ 胡瓜 人参 コーン
20	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 白菜と豆腐の旨煮 長芋の海苔和え 青梗菜ともやしの味噌汁 バイナッフル	[午前] かりんとう [午後] 豆乳くずもち	米 油 ごま油 米	鯖 豆腐 カニカマ 海苔 薄揚げ	生薑 白菜 長芋 ほうれん草 人参 青梗菜 もやし バイナッフル
21	金	カレーライス ほうれん草とコーンのソテー さいころサラダ グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] パナナパンケーキ	米 じゃが芋 油 バター マヨネーズ	牛肉 チーズ 卵	玉葱 人参 コーン ほうれん草 キャベツ えのき 胡瓜 グレープフルーツ パナナ
22	土	高菜チャーハン 白菜のおかか和え 人参と玉葱のすまし汁 バイン缶	[午前] 野菜チッパス [午後] かつぱえびせん	米 油	豚肉 わかめ	玉葱 白菜 ほうれん草 人参
24	月	ご飯 油淋鶏 小松菜と竹輪の炒め物 胡瓜の中華和え えのきとニラの味噌汁 オレンジ	[午前] ポーロ [午後] スイートポテト	米 油 ごま油 さつま芋	鶏肉 竹輪	白葱 にんにく 生薑 小松菜 しめじ 人参 胡瓜 パプリカ コーン えのき ニラ オレンジ
25	火	味噌ラーメン 鮭の塩焼き こんにゃくとコーンのおかか和え りんご	[午前] おこし [午後] 秋野菜の炊き込みご飯	中華麺 米	豚肉 海苔 鮭	もやし ニラ にんにく 白葱 コーン 人参 キャベツ りんご 栗 しめじ ごぼう
26	水	ご飯 豚肉とさつま芋の味噌炒め おからの炒り煮 ひじきの胡麻和え あさりのすまし汁 柿	[午前] かりんとう [午後] ウインナーパイ	米 さつま芋 油 ごま油	豚肉 おから 鶏肉 ひじき 薄揚げ あさり ウインナー	ピーマン 葱 人参 ごぼう 白葱 いんげん 三つ葉 玉葱 柿
27	木					
28	金	ご飯 鰯の生煮 鶏肉と大根の煮物 トマトとわかめの酢の物 なめこの味噌汁 バイナッフル	[午前] ポーロ [午後] 人参ケーキ	米 油 バター	鰯 鶏肉 わかめ しらす 卵	生薑 大根 いんげん トマト 胡瓜 なめこ えのき 葱 バイナッフル 人参
29	土	焼きビーフン 豆腐サラダ もやしスープ 桃缶	[午前] おこし [午後] ミレービスケット	ビーフン ごま油 油	豚肉 海老 豆腐 わかめ ひじき	もやし 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 トマト
31	月	ご飯 南瓜コロッケ フロッキーとしめじの炒め物 白菜と青菜のツナマヨ和え 豆腐のすまし汁 パナナ	[午前] あられ [午後] ハロウィンパフェ	米 油 マヨネーズ	牛ミンチ 卵 ベーコン	南瓜 玉葱 フロッキー しめじ にんにく 白菜 小松菜 人参 豆腐 パナナ



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 フロccoli 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
3	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 さつまいも キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
4	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
5	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 キャベツ ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
6	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
7	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 ほうれん草 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
8	土	運動会		
11	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 フロccoli 人参	[午前] りんご [午後] お粥
12	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 さつまいも キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
13	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 南瓜 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
14	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 茄子 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
15	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
17	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
18	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
19	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガイモ 玉葱 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
20	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 白菜 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥
21	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
22	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥
24	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 小松菜 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
25	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 キャベツ ジャガイモ	[午前] りんご [午後] お粥
26	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつまいも 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
27	木	お弁当		
28	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ トマト 胡瓜 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
29	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
31	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 フロccoli 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 19日はお誕生日会です。

立案者: 筒泉 黎菜