

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	水	炊き込みご飯 揚げ豆腐 フロッコリーのしらす和え なめこの味噌汁 りんご	[午前]かいらんとう [午後]お好み焼き	米 油	豆腐 しらす 豚肉	椎茸 人参 葱 フロッコリー 白菜 なめこ えのき キャベツ 長芋 りんご
2	木	秋野菜のカレーライス カレイのソテー 三色ピクルス バイナッフル	[午前]野菜チャッス [午後]みかんゼリー	米 油 さつま芋	牛肉 カレイ	玉葱 人参 蓮根 しめじ 大根 胡瓜 バイナッフル
3	金	ロールパン 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとしめじのソテー 玉葱ドレッシングサラダ にらもやしのスープ オレンジ	[午前]あられ [午後]塩昆布のおにぎり	パン 米 マヨネーズ	鮭 わかめ	コーン キャベツ しめじ 玉葱 胡瓜 レタス サニーレタス にら もやし オレンジ
4	土	トマトのジャージャン麺 キャベツの浅漬け 南瓜の味噌汁 桃缶	[午前]おこし [午後]ぼたぼた焼き	うどん 油	豚ミンチ	葱 玉葱 トマト グリーンピース キャベツ 南瓜
6	月	ご飯 太刀魚の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 ひじきの胡麻和え えのきとニラの味噌汁 バナナ	[午前]かいらんとう [午後]お月見クッキー	米 油	太刀魚 厚揚げ ひじき	大根 人参 さやいんげん えのき にら 南瓜 バナナ
7	火	醤油ラーメン ふくさ焼き 胡瓜の酢の物 バイナッフル	[午前]野菜チャッス [午後]おしんこ焼き	中華麺 米	豚肉 豚ミンチ 卵	もやし にら 椎茸 葱 玉葱 胡瓜 トマト バイナッフル
8	水	ご飯 鰯の生差煮 南瓜のひじき煮 こんにゃくとコーンのおかか和え 玉葱と大根の味噌汁 梨	[午前]あられ [午後]豆乳くずもち	米 油	鰯 ひじき	南瓜 グリーンピース コーン 人参 キャベツ 玉葱 大根 葱 梨
9	木	マーボー丼 さつま芋のオレンジ煮 小松菜ののり和え わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	[午前]おこし [午後]謎のラスク	米 油 バター さつま芋	豆腐 豚ミンチ 海苔 わかめ 薄揚げ	白葱 にんにく 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉葱 バナナ
10	金	ご飯 油淋鶏 にら千切り 青梗菜のナムル ほうれん草のスープ オレンジ	[午前]かいらんとう [午後]フルーツポンチ	米 油	鶏肉 卵 しらす	白葱 にんにく 生姜 人参 葱 青梗菜 もやし 玉葱 ほうれん草 オレンジ りんご
11	土	運動会 				
14	火	豚汁うどん 鰯の塩こうじ焼き 大根の浅漬け バナナ	[午前]野菜チャッス [午後]ゆかいとしらすのおにぎり	うどん 米 じゃが芋 油	豚肉 鰯	玉葱 人参 ごぼう 大根 白葱 バナナ
15	水	遠足  [午前] おこし [午後] ココアプリン				
16	木	ご飯 肉豆腐 粉ふきさつま芋 白菜の甘酢漬 玉葱のすまし汁 りんご	[午前]あられ [午後]アップル春巻き	米 さつま芋	豆腐 牛肉 わかめ	玉葱 ピーマン 葱 白菜 人参 オレンジ りんご
17	金	ホットドッグ マッシュポテト 大根と水菜のサラダ コンソメのスープ バイナッフル	[午前]おこし [午後]海苔おにぎり	パン 米 じゃが芋	ウインナー しらす わかめ	キャベツ 大根 人参 水菜 ミントマト 玉葱 ベccoli バイナッフル
18	土	焼きそば 胡瓜のゆかり和え えのきのすまし汁 みかん缶	[午前]かいらんとう [午後]かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にら もやし 胡瓜 えのき 葱
20	月	ご飯 ススキの胡麻焼き 蓮根のキンピラ ほうれん草の海苔和え わかめと豆腐の味噌汁 バナナ	[午前]野菜のチャッス [午後]ふかし芋	米 さつま芋	ススキ しらす 豆腐 わかめ	蓮根 人参 ピーマン キャベツ ほうれん草 バナナ
21	火	茄子とツナのパンネ スパニッシュオムレツ 千切りサラダ サラダ菜のスープ バイナッフル	[午前]かいらんとう [午後]梅おかかおにぎり	パン 油 じゃが芋	ツナ 卵	茄子 玉葱 にんにく ピーマン キャベツ 胡瓜 黄パプリカ ミントマト サラダ菜 えのき バイナッフル
22	水	栗とさつま芋のご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	[午前]おこし [午後]チョコクロワッサン	米 油 さつま芋	鶏肉 豆腐 薄揚げ わかめ	栗 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参 葱
23	木	ご飯 豚肉の生差焼き 茄子の煮びたし 納豆和え 謎の味噌汁 グレープフルーツ	[午前]あられ [午後]マール蒸しパン	米 油	米 豚肉 納豆	生姜 小松菜 人参 キャベツ 茄子 大根 葱 グレープフルーツ
24	金	ご飯 秋刀魚のかば焼き 里芋の煮ころかし 白菜のゆかり和え 大根のすまし汁 オレンジ	[午前]かいらんとう [午後]じゃこマヨせんべい	米 油 マヨネーズ	秋刀魚 しらす	里芋 人参 白菜 大根 葱 オレンジ
25	土	焼きビーフン フロッコリーのナムル 玉葱とわかめのスープ バイン缶	[午前]チャッス [午後]ハッピーターン	ビーフン ごま油	豚肉 海老	もやし 玉葱 ピーマン 人参 フロッコリー 葱
27	月	きのこの炊き込みご飯 鮭の竜田揚げ トマトとわかめの酢の物 小松菜の味噌汁 バナナ	[午前]おこし [午後]ジャムサンド	米 パン 油	鮭 わかめ 薄揚げ	しめじ 舞茸 生姜 トマト 胡瓜 小松菜 玉葱 バナナ
28	火	肉うどん 蒸し豆腐 青梗菜のおかか和え バイナッフル	[午前]かいらんとう [午後]鮭おにぎり	うどん 米	牛肉 豆腐 鮭	玉葱 人参 白葱 キャベツ もやし バイナッフル
29	水	ご飯 いかとキャベツの味噌炒め 金時豆 フロッコリーの浅漬け 謎とわかめのすまし汁 りんご	[午前]野菜チャッス [午後]さつまいものスティックパイ	米 さつま芋	いか わかめ	キャベツ 人参 フロッコリー 玉葱 りんご
30	木	ご飯 だし巻き卵 豚じゃが キャベツの甘酢漬 あさりの味噌汁 オレンジ	[午前]あられ [午後]ちんびん	米 油 じゃが芋	卵 豚肉 あさり	玉葱 人参 キャベツ 葱 オレンジ
31	金	カレーピラフ ローストチキン 南瓜サラダ キャロットスープ 柿	[午前]おこし [午後]ハロウィンクッキー	米 油 マヨネーズ さつま芋	鶏肉	玉葱 人参 コーン 南瓜 フロッコリー コーン 柿

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

22日はお誕生日会です。

記:横井佳代子

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	水	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 白菜 フロッコリー	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
2	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 大根 胡瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
3	金	パン 魚と野菜の煮物	パン カレイ キャベツ 玉葱 さつま芋	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
4	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 南瓜 ジャガ芋 キャベツ	[午前]バナナ [午後]赤ちゃんせんべい
6	月	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 人参 さつま芋	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
7	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 胡瓜 トマト 南瓜	[午前]バナナ [午後]軟飯
8	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 大根 玉葱	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
9	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 キャベツ さつま芋	[午前]バナナ [午後]軟飯
10	金	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ジャガ芋 ほうれん草	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
11	土	運動会		
14	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 ジャガ芋 大根 人参	[午前]バナナ [午後]軟飯
15	水	お弁当日(遠足のため)		[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
16	木	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ピーマン 白菜 さつま芋	[午前]バナナ [午後]軟飯
17	金	パン ささみと野菜の煮物	パン ささみ 大根 人参 キャベツ	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
18	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 胡瓜	[午前]バナナ [午後]赤ちゃんせんべい
20	月	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 ジャガ芋 ほうれん草	[午前]バナナ [午後]軟飯
21	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 胡瓜 さつま芋	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
22	水	軟飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 人参 さつま芋	[午前]バナナ [午後]軟飯
23	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 大根 人参	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
24	金	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 白菜 南瓜 大根	[午前]バナナ [午後]軟飯
25	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物あ	うどん 鮭 人参 玉葱 ピーマン	[午前]バナナ [午後]赤ちゃんせんべい
27	月	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ トマト 胡瓜 ジャガ芋	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
28	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ ほうれん草 人参	[午前]バナナ [午後]軟飯
29	水	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 フロッコリー さつま芋 キャベツ	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯
30	木	軟飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 ジャガ芋 人参 玉葱	[午前]バナナ [午後]軟飯
31	金	軟飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 フロッコリー 人参	[午前]赤ちゃんせんべい [午後]軟飯