

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
2 30 月	昼食	ごはん 酢鶏 豆腐のみそ汁	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	鶏肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、わかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
3 17 火	昼食	パン ミートボール れんこんとごぼうのごまマヨサラダ かぼちゃのポタージュ	食パン、ジャム 片栗粉、油 ごま、マヨネーズ、砂糖 小麦粉、マーガリン、油	合挽きミンチ スキムミルク、牛乳	玉ねぎ ごぼう、れんこん、人参、ブロッコリー かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	そうめん 牛乳	そうめん	鶏ささみ 牛乳	きゅうり	だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、塩
4 18 水	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 切干大根の炒め煮 麩とほうれん草のすまし汁	米 砂糖 砂糖、油 麩	鶏肉、白みそ 大豆水煮	切干大根、人参、きぬさや 玉ねぎ、ほうれん草	酒 しょうゆ、みりん、酒 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	ラスク くだもの 牛乳	フランスパン、マーガリン、砂糖	牛乳	くだもの	
5 19 木	昼食	ごはん 魚の照り焼き 和風サラダ なすのみそ汁	米 砂糖 砂糖、油	魚 油揚げ、みそ	しょうが キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶 なす、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	きなこ、卵、牛乳 牛乳		
6 20 金	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐チャンプルー くだもの	中華めん、油 ごま油	豚肉 豆腐、ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、きくらげ 玉ねぎ、人参、小松菜 くだもの	シャンタン、しょうゆ、みりん、塩こしょう しょうゆ、みりん、塩こしょう
	午後おやつ	フローズンヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、生クリーム	もも缶	
7 21 土	昼食	ピラフ 野菜スープ くだもの	米、マーガリン	鶏肉 ポークビッツ	玉ねぎ、ピーマン、コーン缶 かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 月	昼食	雑穀ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	米、雑穀米 じゃがいも、砂糖、油	豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく 白菜、人参	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
10 24 火	昼食	パン 魚のチーズ焼き ひじきのビタミンサラダ ミネストローネスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 砂糖、油 マカロニ、砂糖、油	魚、チーズ 大豆水煮 ベーコン	ひじき、人参、パプリカ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、トマト缶	酒、塩こしょう しょうゆ、酢、みりん、だしパック コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鶏ごぼうおにぎり	米、砂糖	鶏ミンチ	ごぼう、人参	だしパック、しょうゆ、みりん
11 25 水	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ きのこあん 青菜のポン酢和え たまごのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖	豆腐、鶏ミンチ ちりめんじゃこ 卵、みそ	玉ねぎ、人参、ひじき、しめじ、えのき ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、塩 ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご、りんごジュース	ゼラチン
12 木	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ もやしの酢の物 さつまいものみそ汁	米 片栗粉、油 砂糖 さつまいも	魚 ちくわ みそ	しょうが もやし、わかめ、きゅうり 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	みたらし団子(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉(乳児:マカロニ)、砂糖、片栗粉	豆腐、(乳児:きなこ) 牛乳		しょうゆ、みりん
13 27 金	昼食	カレーライス レモン風味サラダ	米、油 砂糖、油	豚肉 かにかま	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、小松菜 レモン汁、キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールウ、ウスターソース 塩こしょう
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま	卵 牛乳		
14 28 土	昼食	肉うどん じゃがいものきんぴら くだもの	うどん、砂糖、油 じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参、ピーマン くだもの	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

*9/26(木)お誕生会 メニュー:ケチャップライス、からあげ、ポテトサラダ、ミルクスープ、くだもの (おやつ)ココアプリン、スティックパイ、牛乳