

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1火	豆腐のまりあげ 玉ねぎのみじん汁 <sup>ニラと</sup> <sup>コンニャク</sup>	豚ミンチ スルミツ 卵 人参 ニラ ネギ じゃし	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
2水	魚のフライ えのきの卵スープ <sup>すの物</sup>	しらす 卵 人参 ネギ えのき 胡瓜 キャベツ	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
3木	カレー ツナとキャベツのサラダ <sup>ゆで卵</sup>	ツナ 牛 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーンピス	牛乳 ビスケット	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>シロップ</sup> <sup>パン</sup>
4金	親子やき <sup>ひじき煮</sup> 若布汁	とりミンチ ニラ 人参 玉ねぎ あげ 若布 ねぎ 豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
5土	和風ちゃんぽん <sup>キョーザ</sup>	カマボコ 豚 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ じゃし	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
7月	豚の南蛮漬け <sup>ぶりの清汁</sup> <sup>わかめ</sup>	豚ロースハム 人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 えのき	牛乳 果物	牛乳 おかき
8火	うま煮 <sup>かき卵汁</sup> <sup>もやし</sup> <sup>香味和え</sup>	天ぷら <sup>かき</sup> <sup>卵</sup> 人参 干ほうろく 根 じゃし	牛乳 クッキー	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>マッシュアップ</sup>
9水	おし身の落としあげ <sup>豆腐</sup> <sup>スー</sup> <sup>ツナとゆで卵</sup> <sup>のわかめ</sup>	人参 コーンピス 豆腐 卵 じゃし 胡瓜	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
10木	和風スパゲティ <sup>コン</sup> <sup>スー</sup> <sup>ポテト</sup>	ハム バンコン 生クリーム 卵 人参 <sup>ほう</sup> <sup>り</sup> <sup>草</sup> <sup>め</sup>	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
11金	蓮根ハンバーグ <sup>ポテト</sup> <sup>じゃし</sup> <sup>和子</sup>	合びき 人参 卵 玉ねぎ <sup>りん</sup> <sup>根</sup> <sup>キャベツ</sup> <sup>じゃし</sup>	牛乳 ヨーグルト	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>おし</sup> <sup>パン</sup>
12土	揚げ卵の春雨スープ <sup>ちくわ</sup> <sup>わかめ</sup> <sup>あげ</sup>	エビ <sup>ちくわ</sup> 豚 卵 人参 <sup>ち</sup> <sup>の</sup> <sup>子</sup> 椎茸 自菜	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい
15火	ハヤシチュー <sup>コール</sup> <sup>スロー</sup> <sup>ゆで卵</sup>	牛 卵 人参 玉ねぎ キャベツ コーンピス エン	牛乳 果物	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>おし</sup> <sup>せんべい</sup>
16水	魚のカレーあげ <sup>きの</sup> <sup>汁</sup> <sup>人参</sup> <sup>春雨</sup> <sup>わかめ</sup>	合びき 人参 ねぎ <sup>ま</sup> <sup>いた</sup> <sup>け</sup> <sup>え</sup> <sup>の</sup> <sup>き</sup> <sup>しめ</sup> <sup>じ</sup> <sup>わかめ</sup>	牛乳 パン	牛乳 おかき
17木	お誕生会	ササミ ミートボール 卵 人参 コーン <sup>じゃ</sup> <sup>キャ</sup>	牛乳 クッキー	牛乳 ケーキ
18金	ひじきの一口揚げ <sup>ほう</sup> <sup>り</sup> <sup>草</sup> <sup>スー</sup> <sup>スー</sup>	とりミンチ ハム 卵 人参 <sup>いん</sup> <sup>げん</sup> <sup>しめ</sup> <sup>じ</sup> <sup>干</sup> <sup>ほう</sup> <sup>ろ</sup> <sup>く</sup>	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
19土	マーボー豆腐 <sup>しゅう</sup> <sup>まい</sup>	豚ミンチ 人参 ニラ 玉ねぎ 椎茸 <sup>ま</sup> <sup>い</sup> <sup>ん</sup> <sup>豆</sup>	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー
21月	栄養団子汁 <sup>はん</sup> <sup>ぱん</sup> <sup>ち</sup> <sup>く</sup> <sup>わ</sup> <sup>納</sup> <sup>豆</sup> <sup>和</sup>	はんぱん <sup>ち</sup> <sup>く</sup> <sup>わ</sup> 人参 大根 干ほうろく ねぎ <sup>ま</sup> <sup>い</sup> <sup>ん</sup> <sup>草</sup>	牛乳 果物	牛乳 せんべい
22火	愛情弁当の日	おにぎり. もも肉. ポテト. ハム 胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>ス</sup> <sup>コー</sup>
23水	鱈のみこ煮 <sup>清</sup> <sup>汁</sup> <sup>春雨</sup> <sup>サラダ</sup>	ハム 人参 えのき ねぎ 胡瓜 <sup>ゴ</sup> <sup>マ</sup> <sup>若</sup> <sup>布</sup>	牛乳 パン	牛乳 おかき
24木	レバーの甘辛煮 <sup>さつ</sup> <sup>ま</sup> <sup>汁</sup> <sup>ち</sup> <sup>く</sup> <sup>わ</sup> <sup>マ</sup> <sup>ヨ</sup>	ちくわ レバー 人参 生薑 玉ねぎ 胡瓜 さつまい	牛乳 ヨーグルト	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>チ</sup> <sup>ス</sup> <sup>フ</sup> <sup>ライ</sup>
25金	ハンニョムチキン <sup>か</sup> <sup>に</sup> <sup>か</sup> <sup>ス</sup> <sup>フ</sup> <sup>ナム</sup> <sup>ル</sup>	かにかま <sup>と</sup> <sup>り</sup> <sup>も</sup> <sup>も</sup> 人参 <sup>い</sup> <sup>た</sup> <sup>け</sup> <sup>じゃ</sup> <sup>し</sup> <sup>自</sup> <sup>菜</sup> <sup>しめ</sup> <sup>じ</sup>	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
26土	豚汁 <sup>桜</sup> <sup>地</sup> <sup>と</sup> <sup>ち</sup> <sup>く</sup> <sup>わ</sup> <sup>の</sup> <sup>か</sup> <sup>き</sup> <sup>あ</sup> <sup>げ</sup>	桜エビ 豚 人参 干ほうろく 大根 自菜 <sup>コ</sup> <sup>ニ</sup> <sup>ワ</sup> <sup>み</sup> <sup>が</sup>	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース
28月	とりつくね汁 <sup>芽</sup> <sup>天</sup> <sup>切</sup> <sup>干</sup> <sup>大</sup> <sup>根</sup> <sup>煮</sup>	天ぷら <sup>と</sup> <sup>り</sup> <sup>ミ</sup> <sup>ン</sup> <sup>チ</sup> 卵 人参 <sup>ほう</sup> <sup>り</sup> <sup>草</sup> <sup>自</sup> <sup>菜</sup> <sup>春</sup> <sup>雨</sup>	牛乳 果物	牛乳 クッキー
29火	牛肉入りきんぴら <sup>な</sup> <sup>め</sup> <sup>汁</sup> <sup>自</sup> <sup>和</sup> <sup>え</sup>	牛 人参 <sup>いん</sup> <sup>げん</sup> <sup>ほう</sup> <sup>り</sup> <sup>草</sup> <sup>自</sup> <sup>菜</sup> <sup>な</sup> <sup>め</sup> <sup>二</sup> <sup>絞</sup> <sup>り</sup>	牛乳 パン	牛乳 <sup>手作り</sup> <sup>お</sup> <sup>は</sup> <sup>き</sup>
30水	魚のあんかけ <sup>納</sup> <sup>豆</sup> <sup>サ</sup> <sup>サ</sup> <sup>ミ</sup> <sup>の</sup> <sup>と</sup> <sup>の</sup>	ササミ 人参 <sup>いん</sup> <sup>げん</sup> 胡瓜 じゃし 玉ねぎ 椎茸	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
31木	シチュー <sup>煮</sup> <sup>卵</sup> <sup>干</sup> <sup>草</sup> <sup>和</sup> <sup>え</sup>	ベーコン 卵 人参 <sup>ブ</sup> <sup>ロ</sup> <sup>ッ</sup> <sup>コ</sup> <sup>リ</sup> <sup>ー</sup> <sup>コ</sup> <sup>ニ</sup> <sup>し</sup> <sup>め</sup> <sup>じ</sup> <sup>わかめ</sup>	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき

食育目標

栄養が、  
ふんだんな  
秋の野菜きのこ  
を食べよう。

～食育～

だより



🍷 新米の美味しい季節

「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて美味しい新米を味わいましょう。

です!!