

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	ツイン チキンカツ ゆで野菜 もやしのスープ	みかん 米、パン粉、小麦粉(2等)、ごま、ひまわり油	牛乳ラブ、鶏むね肉、さけ(塩)、卵、ベーコン	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	コンソメ、酒	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭おにぎり	鮭おにぎり 麦茶
02 (土)	煮込みうどん 五目ひじき煮 オレンジ	干しうどん、さといも、こんにやく(精粉)、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏ささ身、大豆(ゆで)、油揚げ	オレンジ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、昆布だし汁	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
04 (月)	けんちんうどん 煮豆 ひじきのサラダ バナナ	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、三温糖、ひまわり油	牛乳ラブ、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、しらす干し(半乾燥)、ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、コーン、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、酢	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこ御飯・おやつ	フルーツサンド 麦茶
05 (火)	ご飯 鶏肉とさつま芋のうま煮 大根のかりかり かぶの吉野汁	ぶどう 米、さつまいも、食パン、くず粉、三温糖	鶏もも肉、ビーガンチーズ、生湯葉	ぶどう、にんじん、だいこん、かぶ、かぶ・葉、しめじ、だいこん(葉)、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん・本直し、ケチャップ、塩(並塩)、酒、しょうゆ(うすくち)	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 ビーガンチーズトースト	ツナサンド 麦茶
06 (水)	麻婆茄子丼 ほうれん草のナムル(人参) スープ りんご	米、スパゲティ、片栗粉、油、ごま、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、なす、たまねぎ、ほうれん草、もやし、ねぎ、たけのこ、生わかめ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ スパゲティ・おやつ	鶏ご飯おにぎり 麦茶
07 (木)	ご飯 太刀魚の塩焼き れんこんのきんぴら・豚肉 味噌汁ずいき	オレンジ 米、強力粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、たちうお、木綿豆腐、油揚げ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	オレンジ、れんこん、ねぎ、にんじん、ずいき、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩、塩(並塩)	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 豆パン	五目ごはんおにぎり 麦茶
08 (金)	野菜パン ミートボールシチュー 切干大根のサラダ2 なし	米、じゃがいも、マヨドレ、ひまわり油、砂糖、パン粉、ごま油、米粉パン、ソイレブール	牛乳ラブ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、卵、ベーコン	なし、ビュレ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、しいたけ、切り干し、ひじき	しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ チャーハン(ひじき)	鮭若布おにぎり 麦茶
11 (月)	カレーうどん・手作り ブロッコリーとコーンのソテー さつま芋の甘煮 バナナ	干しうどん、さつまいも、米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ソイレブール	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、葉ねぎ、ねぎ、りんごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ おにぎり(じゃこねぎ)	ジャムサンド 苺 麦茶
12 (火)	御飯 金目鯛の煮つけ 煮しめ 具だくさんみそ汁	豆乳ヨーグルト 米、さといも、三温糖、ひまわり油、砂糖、マカロニ	きんめだい、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、板こんにやく、ホールトマト、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酒、中濃ソース、みりん、コンソメ、煮干だし汁	ミレービスケットミルク大豆 お茶・麦茶 ペンネミート	ハムサンド 麦茶
13 (水)	シークレットメニュー ほうれん草としめじの胡麻和え なめこ味噌汁・とうふ揚げ ぶどう	米、ごま、油、片栗粉、砂糖	あなご、牛乳ラブ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、ほうれん草、なめこ、たまねぎ、しめじ、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	肉巻きおにぎり 麦茶
14 (木)	くりごはん さわらの柚庵焼き さつま芋の甘煮 菊と舞茸のすまし汁	柿 米、さつまいも、マリービスケット、ゆでくり、もち米、砂糖	牛乳ラブ、さわら、りよくとう(ゆで)、はんぺん、かつお節	かき、まいたけ、きく・花、ゆず果汁、こんぶ(だし用)	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、塩(精製塩)	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ 枝豆とマリー	切干大根おにぎり 麦茶
15 (金)	豆乳パン ボークチャップ(平肉) 揚げ茄子サラダ スープ 白菜・鶏肉・人参	バナナ 米、マヨドレ、なたね油、油、すりごま、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しらす干し(半乾燥)	バナナ、なす、はくさい、にんじん、あさつき	しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ しそじゃこ御飯	チーズトースト (ビーガンシュレッド) 麦茶
16 (土)	カレーライス ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、黒ごま	牛乳ラブ、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん	カレー粉、食塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
18 (月)	里芋ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草と油揚げのお浸し 豆腐すまし汁(わかめ)	みかん 米、さといも、白玉粉、上新粉、砂糖、ごま	牛乳ラブ、ぶり、木綿豆腐、油揚げ	みかん、ほうれん草、にんじん、わかめ(生)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ みたらし団子	ジャムサンド (ブルーベリー) 麦茶
19 (火)	野菜パン 鶏肉の洋風漬け込み焼き ほうれん草とコーンのソテー イギリス風ランチ・スープ	なし 米、マヨドレ、油、砂糖、米粉パン	鶏もも肉、あさり佃煮、ベーコン	なし、ほうれん草、たまねぎ、コーン、キャベツ、ホールトマト、しめじ、焼きのり、にんにく、パセリ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、コンソメ、食塩、塩(並塩)、こしょう	星たべよミルク大豆 お茶・麦茶 おにぎり(時雨)	ミニドッグ 麦茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20	焼きそば (南瓜の甘煮 水 白菜とベーコンのスープ) バナナ	焼きそばめん、米、砂糖、油、ひまわり油	牛乳ラブ、豚肉(ばら)、牛ひき肉、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、にんにく、あおのり	中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、本みりん、コンソメ、こしょう	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ 牛挽き肉入りピラフ	ポテトサラダ サンド 麦 茶
21	御飯 ぶどう (ハンバーグ 木 れんこんのごまあえ) みそ汁(ごぼう・小松菜)	米、食パン、マヨドレ、片栗粉、すりごま、砂糖、油、ソイレブール	牛乳ラブ、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	ぶどう、れんこん、たまねぎ、いんげん、こまつな、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、食塩、ナツメグ、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ ミニトースト(食パン)	鮭 菜飯 おにぎり 麦 茶
22	御飯 南瓜の甘煮 (鮭の塩焼き すだち 金 さんまの塩焼き 豚汁(里芋)) おろし大根 りんご	米、ロールパン、さんま、砂糖、油、ごま油	牛乳ラブ、さげ、さんま、豚肉(肩ロース)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、りんご、かぼちゃ、すだち(果汁)、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ ウインナーロール	豚 井 麦 茶
23	焼きうどん・しょうゆ味干し (白菜スープ(ホタテ貝) 土 オレンジ)	干しうどん、片栗粉、油、ごま油	牛乳ラブ、ベーコン、鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、にんじん、キャベツ、ねぎ、あおのり	しょうゆ、オイスターソース、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません
25	ポトフうどん (煮豆 月 かぶサラダ) バナナ	干しうどん、米、じゃがいも、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳ラブ、鶏もも肉(皮付き)、さげ(塩)、いんげんまめ(乾)、ウインナー、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、かぶ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぶ・葉、焼きのり、レモン果汁	酒、コンソメ、食塩、こしょう	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭ごはん	メンチカツ サンド 麦 茶
26	中華丼 トロピカーナ鉄分 (花野菜の和え物 火 中華スープ・若布) 豆乳ヨーグルト	米、さつまいも、ごま油、フレンチドレッシング、片栗粉、春巻きの皮、砂糖、マヨドレ、黒ごま、ソイレブール	木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳クリーム	はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、にんじん、わかめ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	クラッカー ミルク大豆 お茶・麦茶 スイートポテトパイ	ふりかけご飯おにぎり 麦 茶
27	ハヤシライス (カラフルサラダ 水 冬瓜のミネストローネ) なし	米、上新粉、ひまわり油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、油、はちみつ、ソイレブール	牛乳ラブ、牛肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン	たまねぎ、梨、にんじん、冬瓜、南瓜、ホールトマト、マッシュルーム、きゅうり、赤ピーマン、コーン、いんげん、にんにく、しょうが	ケチャップ、ノンオイル和風ドレッシング、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ もちもち南瓜ケーキ	鮭 サンド 麦 茶
28	ツイン なし (メンチカツ 木 ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)) イギリス風ランチ・スープ	米、パン粉、ひまわり油、油	牛乳ラブ、牛ひき肉、豆乳、ベーコン、卵	キャベツ、たまねぎ、なし、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト、パセリ、しょうが、にんにく	中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ カレーピラフ・おやつ	ジャム サンド り ん ご 麦 茶
29	チキンピラフ (ツナサラダ 金 赤、黄、青のスープ) ぶどう	米、蒸し切干しいも、油、フレンチドレッシング、ソイレブール	牛乳ラブ、ツナ油漬缶(きはだ)、鶏もも肉、生湯葉	ぶどう、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、わかめ、パセリ	コンソメ、食塩、白こしょう、塩(精製塩)	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ 干し芋	にんにく炒飯おにぎり 麦 茶
30	いなり寿司 (さつま汁 土 バナナ)	米、さつまいも、砂糖	牛乳ラブ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	バナナ、はくさい、ミニトマト、ブロッコリー、だいこん、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	クラッカー ミルク大豆 牛乳・ラブ ビスケット	* 補食はありません

◎ 10月のシークレットメニューは13日のお誕生会の昼の主食です。ご応募をお待ちしています。

◎ 10月14日は旧暦9月9日、重陽の節句です。栗ご飯と菊の清汁を予定しました。

◎ 18日は旧暦9月13日、13夜のお月見の日です。里芋ごはん、鯖の塩焼き等秋の味覚を楽しみます。

◎ 21日お楽しみ献立は子どもの好きなハンバーグの形成を工夫します。

◎ 26日お楽しみおやつはスティックに形成したのスイートポテトを提供します。

◎ 今月は、鮭、秋刀魚、太刀魚、栗、里芋、ぶどう、梨、りんごなど秋の味覚を供していく予定です。