

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	食 品 名		
					血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える
1	木	牛乳 ビスコ	さつまいもご飯 魚の煮付け 白菜の香りしめじ	米粉ケーキ	わかめ 魚 ハム	米、さつまいも ごま	しょうが、なす 白菜、きゅうり、しそ 玉ねぎ、ねぎ フルーツ
2	金	牛乳 せんべい	(10月誕生日メニュー) 三色和え 野菜スープ ハンバーグ ケーキ	バナナパナロア	鶏肉 合挽肉、豆腐、卵 卵	米 パン粉 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし
3	土	牛乳 かりんとう	みそラーメン おかか和え しゅうまい	クリームワッフル	豚肉 しゅうまい	中華麺	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ 小松菜、しめじ フルーツ
4	日						
5	月	牛乳 ビスコ	ご飯 煮し鶏のねぎソースかけ ビーンズサラダ	フルーツゼリー	鶏肉 高野豆腐 サラダチーズ、ツナフレーク ミックスビーンズ、大豆	米	ねぎ、キャベツ きゅうり チンゲン菜 フルーツ
6	火	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭チーズフライ パンサンスー	さつまいもスティック	スキムミルク、わかめ 魚、チーズ 卵、ハム	米 春雨、ごま	なす、玉ねぎ、ねぎ トマト きゅうり フルーツ
7	水	牛乳 ビスケット	パン ミネストローネスープ ツナサラダ	ひじきおにぎり	牛乳 ベーコン ツナフレーク	パン マカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ
8	木	牛乳 せんべい	ご飯 魚の磯辺焼き ごま酢和え	ビスキュイトースト	魚、青のり かまぼこ	米 ごま	ブロッコリー キャベツ、きゅうり 白菜、しめじ、ねぎ フルーツ
9	金	牛乳 チーズ	ご飯 豚肉の香味焼き さつまいもサラダ	サーターアングダー	スキムミルク 豚肉 ハム	米 里芋 さつまいも	えのき、ねぎ 玉ねぎ、にんにく、生姜 人参、きゅうり フルーツ
10	土	牛乳 かりんとう	ピラフ ミートボールのデミソース煮 コンソメスープ	黒棒	ウインナー ミートボール ベーコン	米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参 フルーツ
11	日						
12	月						
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 魚の西京焼き 切干大根の中華和え	麴ラスク	ベーコン、豆乳 魚 ツナフレーク	米	白菜、しめじ さやいんげん、コーン 切干大根、人参、きゅうり フルーツ
14	水	牛乳 ビスコ	パン 肉団子スープ カニカマサラダ	わかめしらすおにぎり	牛乳 肉団子 カニカマ	パン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
15	木	牛乳 チーズ	ご飯 魚のオーロラソース焼き 小松菜の煮浸し	お好み焼き	スキムミルク 魚、卵 ちくわ	米 じゃがいも	玉ねぎ、大根、ねぎ 小松菜、人参 フルーツ
16	金	牛乳 クラッカー	マーボー丼 竹輪の磯辺揚げ もずくスープ	フルーツヨーグルト	豚肉、豆腐 竹輪、青のり もずく、卵	米	玉ねぎ、もやし、人参、グリーンピース 竹の子、にら フルーツ
17	土	牛乳 せんべい	具うどん いも天 お浸し	クリームコンフェ	油揚げ、卵、わかめ	うどん さつまいも	ねぎ ほうれん草、しめじ フルーツ
18	日						
19	月	牛乳 かりんとう	カレーライス キャベツのさっぱり和え フルーツ	ヨーグルト蒸しパン	合挽肉 わかめ	米、じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、コーン フルーツ
20	火	牛乳 ビスケット	ご飯 魚のおろしポン酢かけ ポークビーンズ	きな粉マカロニ	魚 豚肉、大豆	米 じゃがいも	ほうれん草、えのき 大根 人参、玉ねぎ、トマト缶 フルーツ
21	水	牛乳 ビスコ	パン 中華風コーンスープ パンパンジーサラダ	鮭おにぎり	牛乳 ハム、卵 ささみ、大豆、煮干し	パン	玉ねぎ、人参、もやし、コーン キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
22	木	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのさつと煮	大学芋	卵 鶏肉、チーズ 角天	米 パン粉	玉ねぎ、ねぎ トマト キャベツ、人参 フルーツ
23	金	牛乳 せんべい	ご飯 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物	ホットドック	ハム、牛乳 魚 厚揚げ	米 スキムミルク	キャベツ、しめじ、コーン ブロッコリー 大根、人参、さやいんげん フルーツ
24	土						
25	日						
26	月	牛乳 チーズ	ご飯 魚のニラ玉焼き マーボー春雨	アップルマフィン	スキムミルク 魚、卵 鶏肉	米 春雨	小松菜、しいたけ にら、トマト 人参、ピーマン、にんにく、しょうが フルーツ
27	火	牛乳 クラッカー	ご飯 メンチカツ 茄子の味噌煮	ヨーグルトムース	わかめ メンチカツ 豚肉	米 麴	ねぎ キャベツ なす、玉ねぎ、パプリカ フルーツ
28	水	牛乳 ビスケット	パン かぼちゃスープ 海藻サラダ	ゆかりしらすおにぎり	牛乳 鶏肉、スキムミルク 海藻ミックス、カニカマ	パン	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
29	木	牛乳 せんべい	チキンライス コールスローサラダ ミルクスープ	きなこサンド	鶏肉 ハム 牛乳、ベーコン、スキムミルク	米 さつまいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ フルーツ
30	金	牛乳 かりんとう	ご飯 魚のごま油焼き かぼちゃサラダ	さつまいもパイ	魚 ハム	米 そうめん	玉ねぎ、ねぎ もやし、ピーマン かぼちゃ、人参、きゅうり フルーツ
31	土	牛乳 ビスコ	ジャージャー麺 三色和え ワンタンスープ	せんべい	豚肉 卵 ワンタン	中華麺	玉ねぎ、人参、竹の子、生姜、にんにく ほうれん草、もやし 白菜、ねぎ フルーツ