

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
2日(月)	切干大根煮、青のりポテトビーンズ、のり佃煮 (マカロニきな粉)	竹輪 鶏肉 うす揚げ 大豆 のり 人参 いんげん 切干大根 椎茸 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく のり佃煮 マカロニ きな粉
3日(火)	五目卵焼き、れんこんと小魚のサラダ、果物 (野菜ポッキー)	えび ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 れんこん 胡瓜 キャベツ ごま オレンジ 片栗粉 チーズ 小麦粉 パセリ
4日(水)	酢豚、マセドアンサラダ、ふりかけ (ヨーグルト)	豚肉 チーズ ヨーグルト 人参 ビーマン ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ 胡瓜 コーン 筍 椎茸 片栗粉 さつま芋 ふりかけ
5日(木)	ぶりの照り焼き、おからサラダ、春雨スープ (ヨーグルト)	ぶり ツナ おから ひじき わかめ ねぎ 人参 生姜 コーン 胡瓜 玉ねぎ えのき キャベツ 春雨 ごま ヨーグルト
6日(金)	かぼちゃコロッケ、ほうれん草とひじきのサラダ、果物 (米粉のサブレ)	ツナ 合ミンチ 卵 ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 プチトマト 玉ねぎ コーン さつま芋 小麦粉 パン粉 ごま 梨 バター レモン 米粉
7日(土)	カレーうどん、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 片栗粉 うどん パイン缶
10日(火)	五目豆煮、胡瓜の酢の物、果物 (わかめおにぎり)	竹輪 かにかま 鶏肉 大豆 わかめ 人参 いんげん 胡瓜 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま パナナ 米
11日(水)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、果物 (ヨーグルト)	えび 豚肉 人参 ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム 梨 ヨーグルト
12日(木)	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、ゆで卵 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 卵 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 さつま芋
13日(金)	魚のカレーあんかけ、切干大根のごま酢和え、果物 (ヨーグルト)	白身魚 かにかま ブロッコリー プチトマト 人参 グリーンピース 玉ねぎ コーン 胡瓜 切干大根 片栗粉 ごま オレンジ ヨーグルト
14日(土)	南瓜シチュー、チーズ、果物	鶏肉 チーズ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 じゃが芋 パイン缶
16日(月)	大豆とひじきの炒り煮、ほうれん草のおひたし、果物 (カルピスみかんゼリー)	さつま揚げ かつお 鶏肉 厚揚げ 大豆 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 椎茸 もやし ごぼう こんにゃく ごま 梨 カルピス みかん缶 ゼラチン
17日(火)	さばのみそ煮、りっちゃんサラダ、果物 (ヨーグルト)	さば かつお ハム みそ 昆布 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 生姜 ごま オレンジ ヨーグルト
18日(水)	ユーリンチー、中華サラダ、果物 (麩ラスク)	かにかま 鶏肉 卵 わかめ 人参 プチトマト ブロッコリー コーン 胡瓜 切干大根 生姜 春雨 片栗粉 ごま 麩 バター
19日(木)	松風焼き、里芋のごま味噌和え、チーズ (ヨーグルト)	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ チーズ のり 人参 ほうれん草 玉ねぎ 生姜 れんこん 里芋 ごま ヨーグルト
20日(金)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、果物 (肉まん)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま 柿 豚肉 キャベツ 小麦粉 ドライイースト 生姜
21日(土)	パン、バナナ、牛乳	
23日(月)	豆腐入り肉団子スープ、まんまる揚げ〜かみかみメニュー〜、果物 (野菜ツナマフィン)	ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 人参 ねぎ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ 片栗粉 さつま芋 オレンジ ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ
24日(火)	グラタン、大根サラダ、ゆで卵 (ヨーグルト)	ツナ 鶏肉 卵 牛乳 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー プチトマト 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 小麦粉 マカロニ バター ごま ヨーグルト
25日(水)	ハヤシライス、キャベツの甘酢和え、チーズ (サッパリ芋ようかん)	かにかま 牛肉 チーズ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま 寒天 さつま芋 りんご
26日(木)	豆腐のマヨネーズ焼き、小松菜のナムル、果物 (ヨーグルト)	ツナ 豆腐 わかめ 人参 小松菜 ねぎ プチトマト 生姜 もやし コーン ごま 小麦粉 パナナ ヨーグルト
27日(金)	魚のタルタルソースかけ、サラダ、粉ふき芋 (蒸しまんじゅう)	白身魚 卵 のり ブロッコリー プチトマト キャベツ コーン 胡瓜 玉ねぎ レモン じゃが芋 小麦粉 パン粉 つぶあん ベーキングパウダー 重曹
28日(土)	スープビーフン、ゆで卵、果物	えび 豚肉 卵 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 椎茸 ビーフン パイン缶
30日(月)	高野豆腐の五目煮、ひじきのマリネ、ゆで卵 (煮干しごまチップ)	竹輪 豚ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 プチトマト いんげん 玉ねぎ 椎茸 大根 胡瓜 里芋 こんにゃく ごま いわし
31日(火)	ハロウィンパン、豆腐ハンバーグ、サラダ、マカロニスープ (スイートパンプキン) ※ご飯はいりません	合ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ のり 人参 プチトマト ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン じゃが芋 片栗粉 パン粉 マカロニ バターロール 南瓜 バター バニラエッセンス 生クリーム チョコ

※今月の手作りおやつで、もも組以上にチョコを少量使用しています。

