

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
2	月	🍷お弁当の日🍷						
4	水	菜飯 カラスカレイの煮付 玉ねぎの味噌汁	ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 合わせ味噌	菜飯の素 人参 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒 削り節 だし昆布	
5	木	🍷秋の遠足 お弁当の日🍷						
6	金	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	スイート ポテト	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 鶏卵 豆腐 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 大根	塩 酒 薄口醤油 みりん 削り節 だし昆布	
9	月	ミルクロール ポテトサラダ 鶏肉のコーンクリームスープ	牛乳と ビスケット	ミルクロール 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 ノン エッグマヨ	鶏もも肉 豆乳	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 コーンクリーム缶	塩 酒 コンソメ	
10	火	🍷秋の遠足 お弁当の日🍷						
11	水	ごはん 玉ねぎと人参のスープ 鶏肉のケチャップみそ炒め	フルーチェ (苺)	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 赤味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	酒 塩 ケチャップ みりん 鶏ガラ 薄口 醤油	
12	木	秋の混ぜごはん ほうれん草 のすまし汁 みかんヨーグルト	オレンジ ゼリー	米 さつまいも ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 えのき ほうれん草 みかん缶	醤油 塩 酒 薄口醤油 削り節 だし昆布	
13	金	ごはん 卵スープ 鮭のちゃんちゃん焼き	かつぱ えびせん	米 砂糖 バター 片栗粉	鮭 合わせ味噌 鶏卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	酒 塩 みりん 鶏ガラ	
16	月	肉うどん キャベツとツナの和え物	キャラメル プリン	白玉うどん 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	薄口醤油 みりん 醤油 削り節 だし昆布 酢 塩	
17	火	ごはん 鱈のピザ風焼 かぶとさつまいものスープ	いちご 蒸しパン	米 さつまいも	鱈 チーズ	玉ねぎ ピーマン かぶ 人参 パセリ	塩 酒 ケチャップ コンソメ	
18	水	食パン ポークチャップ フレンチサラダ	いちご ヨーグルト	食パン じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト 水 煮 キャベツ 胡瓜 みかん缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 酢	
19	木	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	ボーロ	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鯖 赤味噌 豆腐	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布 薄 口醤油	
20	金	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 砂糖 サラダ油 さつまいも	豚肉 焼き豆腐 白味噌	白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ 大根	醤油 みりん 削り節 だし昆布	
24	火	ごはん 鶏肉と大根のてり煮 かぶのすまし汁	牛乳と ビスケット	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏肉 油揚げ	大根 人参 かぶ ねぎ	塩 酒 醤油 みりん 削り節 だし昆布 薄 口醤油	
25	水	味ご飯 かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁	りんご ゼリー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせ味噌	えのき かぼちゃ キャベツ ねぎ	醤油 酒 みりん 削り 節 だし昆布 合わせ 味噌	
26	木	ごはん れんこんハンバーグ 白菜と油揚げの味噌汁	フルーチェ (ピーチ)	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 赤味噌	蓮根 人参 玉ねぎ 白菜	醤油 酒 塩 削り節 だし昆布	
27	金	鶏そぼろ丼 大根の味噌汁 キャベツのマヨ和え	鬼まんじゅう	米 砂糖 サラダ油 ノン エッグマヨ	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 合わせ味噌	キャベツ 人参 大根 ねぎ すりごま	醤油 塩 削り節 だし昆布	
30	月	チキンとウィンナーのピラフ風 コンソメスープ パナナ	プリン	米 バター	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ パセリ バナナ	塩 酒 ケチャップ コンソメ	

