

10月22日(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
				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		
月	12	26	玄米入り御飯 さばのバリバリ焼き 豆苗の和え物 高野豆腐の煮物	キャベツのみそ汁 納豆 りんご	ヨーグルト	米、玄米、片栗粉、砂糖、 なたね油、ごま、コーンフ レーク、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さば、納豆、 麦みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)、 きな粉、挽きわり納豆	にんじん、りんご、バナナ、 もやし、トウモロコシ、 キャベツ、ブルーベリージャム、 塩こんぶ、カットわかめ
火	13	27	五穀ごはん がんとどき かぼちゃの甘煮 やみつぎキャベツ	なすの味噌汁 納豆 りんご	けんちん汁 チーズ	米、ながいも、さといも、 油、片栗粉、五穀、砂糖、 ごま油、ごま	木綿豆腐、チーズ、納豆、 鶏ひき肉、油揚げ、麦みそ、 豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、 挽きわり納豆	かぼちゃ、りんご、キャベツ、 だいこん、なす、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、ひじき
水	14	28	玄米入り御飯 甘酢チキン焼 ほうれん草のごま和え 甘辛じゃがいも	大根のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 ひとくちドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、 片栗粉、玄米、砂糖、なた ね油、粉糖、ごま油、すり ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 納豆、生揚げ、豆乳、 麦みそ、いわし(煮干し)、 挽きわり納豆	りんご、ほうれん草、にんじん、 だいこん、ねぎ、にら
木	15	29	玄米入り御飯 魚の紅葉焼き 小松菜のお浸し 大根と人参のきんぴら	しめじの味噌汁 納豆 りんご	牛乳 十五夜団子 (10月1日：十五夜)	米、白玉粉、玄米、卵除去 用マヨネーズ、砂糖、ごま 油、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 つぶしあん(砂糖添加)、 納豆、麦みそ、しらす干し、 油揚げ、いわし(煮干し)、 挽きわり納豆	りんご、だいこん、にんじん、 ごまつな、ねぎ、トマト、 しめじ、たまねぎ、かぼちゃ
金	2	30	玄米入り御飯 ガネ ひき肉と春雨の炒め物 酢味噌和え	青さのすまし汁 納豆 りんご	果物盛り合わせ 小あじ	米、さつまいも、小麦粉、 玄米、砂糖、なたね油、は るさめ、ながいも、米粉、 ごま油	絹ごし豆腐、納豆、豚ひき肉、 麦みそ、食べるいりこ、 かつお節、挽きわり納豆	たまねぎ、りんご、みかん、 きゅうり、にんじん、かぼ ちゃ、なし、バナナ、えの きたけ、にら、ごぼう、 葉ねぎ、あおさ、干しいた け、しょうが、カットわかめ
土	3	31	豚みそ丼 もすくのすまし汁 りんご		お茶・麦茶 ごま塩おにぎり	米、玄米、砂糖、ごま油、 ごま	豚肉(肩ロース)、白みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もずく、もやし、 葉ねぎ
月	5	19	玄米入り御飯 鶏肉のパン粉焼き ひじきの和え物 ごぼうのしぐれ煮	里芋のみそ汁 納豆 りんご	ヨーグルト	米、さといも、玄米、パン 粉、小麦粉、砂糖、油、 コーンフレーク、すりご ま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉 (皮付き)、納豆、麦みそ、 いわし(煮干し)、きな粉、 かつお節、挽きわり納豆	りんご、バナナ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、たま ねぎ、サラダ菜、ひじき、 いちごジャム、しょうが、 カットわかめ
火	6	20	五穀ごはん さばのみそ煮 柿なます 芋天	きのこ汁 納豆 りんご	お茶・麦茶 塩おにぎり(のり)	米、さつまいも、小麦粉、 玄米、油、五穀、砂糖	さば、納豆、麦みそ、かつ お節、挽きわり納豆	だいこん、りんご、にんじん、 しめじ、かき、えのきたけ、 味付けのり、しょうが
水	7	21	玄米入り御飯 豆腐入り松風焼き もやしの酢の物 椎茸と昆布の佃煮	麩のすまし汁 納豆 りんご	牛乳 果物盛り合わせ	米、砂糖、玄米、ながい も、パン粉、焼豆、ごま、 油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 納豆、豆乳、麦みそ、 かつお節、挽きわり納豆	りんご、もやし、にんじん、 なし、みかん、かき、 葉ねぎ、たまねぎ、 こんぶ(煮物用)、干しい たけ
木	8	22	玄米入り御飯 魚の塩麹焼き 大根とあげの煮物 ほうれん草の白和え	白菜のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 南瓜のプリン	米、砂糖、玄米、油、米こ うじ	牛乳、さわら、木綿豆腐、 納豆、生クリー ム、 麦みそ、油揚げ、いわし(煮 干し)、セラチン、挽き わり納豆	だいこん、日本かぼちゃ、 りんご、はくさい、ほう れん草、にんじん、しい たけ、葉ねぎ、ねぎ、 しょうが、にんにく
金	9	23	玄米入り御飯 豚肉の甘辛炒め 雷こんにゃく 茹でブロッコリー	切り干しのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 ゴマの焼菓子	米、板こんにゃく、小麦 粉、砂糖、玄米、なたね 油、ねりごま、卵除去用 マヨネーズ、黒ごま、ご ま	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豆乳、納豆、麦みそ、 油揚げ、いわし(煮干し)、 かつお節、挽きわり納豆	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、 にんにく
土	10	24	すき焼き丼 なめこのみそ汁 りんご		牛乳 バナナ	米、玄米、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、 木綿豆腐、麦みそ、 いわし(煮干し)	バナナ、りんご、はくさい、 たまねぎ、ねぎ、にん じん、なめこ、えのきたけ

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。