



# 献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p><b>一日の元気をつくる 朝ごはん</b></p> <p>朝ごはんは、目覚ましスイッチです。よく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排泄習慣につながります。一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることはとっても大切です♪</p> 								1	おべんとうやさん	2	
								鶏の唐揚げ 鶏肉、付) コーン	炊き込みごはん 鶏肉、人参、ごぼう、絹さや		
								スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ	ほうれん草のじゃこ和え ほうれん草、人参、じゃこ		
								(未満児)ミネトロスープ (以上児)おにぎり、コロッケ、果物	厚揚げのみそ汁 厚揚げ、玉ねぎ、ねぎ		
								フレンチトースト 牛乳	菓子 牛乳		
4	5	6	7	8	9	重陽の節句					
サラダうどん ささ身、きゅうり、人参、天かす、わかめ、トト、コーン、ごま、マヨ	高野豆腐ハンバーグ 合ミンチ、高野豆腐、玉葱、パン粉、チリソース、付) かぼちゃ	鮭のきのこ焼き 鮭、えのき、しめじ、玉ねぎ、マーガリン	麦ごはん 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、椎茸、いんげん	揚げ鯖の香味ソースかけ さば、しそ、トマト、菊花	ビビンバ 牛肉、卵、ほうれん草、もやし、人参、ごま、刻のり						
かぼちゃ煮 かぼちゃ、レーズン	小松菜の磯和え 小松菜、キャベツ、人参、もみり	大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨ	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま	切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん	いんげんのツナ和え いんげん、人参、コーン、ツナ						
きゅうりのゆかり和え きゅうり、ゆかり	すまし汁 しめじ、玉ねぎ、人参、わかめ	ベーコンスープ もやし、玉葱、ニラ、ベーコン	なめこのみそ汁 なめこ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ	そうめん汁 そうめん、玉葱、えのき、ねぎ	わかめスープ わかめ、えのき、豆腐						
果物 (バナナ)		果物 (パイナップル)	フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり チーズ	菓子 牛乳						
鶏そぼろ カリカリいりこ	ほうじ茶ミルクゼリー	菓子 牛乳									
11	12	13	14	15	16						
野菜たっぷりナポリタン ウインナー、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、トト、チリソース	ロコモコ丼 ハンバーグ、マヨドレ、レタス、トマト	鮭の塩麹焼き 鮭、塩麹、付) さつま芋	鶏の梅焼き 鶏肉、梅干し、付) 粉ふき芋	茶飯 さばの生姜煮 さば、生姜	カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース						
コロコロサラダ かぼちゃ、じゃが芋、きゅうり、チーズ、マヨ	コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイナップル、レーズン	ミルクおから おから、豚ひき肉、玉葱、人参、ねぎ、チーズ、牛乳	トマトサラダ トマト、きゅうり、コーン、ツナ	白和え ほうれん草、しらたき、人参、ひじき、豆腐、ごま、味噌	春雨サラダ 春雨、きゅうり、みかん缶、ごま						
コーンスープ コーン、玉葱、パセリ	コンソメスープ ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ	味噌汁 わかめ、油揚げ、えのき、玉葱	卵スープ 卵、麩、玉葱、人参、ねぎ	ふのすまし汁 麩、玉葱、しめじ、わかめ	果物 (バナナ)						
わかめ はりはり漬け	果物 (梨) (未満児)フルーツポンチ (以上児)おだんご屋さん	果物 (バナナ)	果物 (梨)	洋風ちらし	菓子 牛乳						
18	19	20	21	22	23						
敬老の日	カミカミday	彼岸入り		予行練習	祝日						
雑穀ごはん 厚揚げ麻婆 厚揚げ、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、ねぎ	カミカミサラダ ごぼう、きゅうり、人参、さきいか、ごま、マヨ	黒米ご飯 さばの塩焼き さば、付) さつま芋	炒り鶏 鶏肉、人参、椎茸、じゃが芋、ごぼう、いんげん	あいじょう弁当の日 	秋分の日 						
ワンタンスープ ワンタン皮、玉ねぎ、ニラ	手作りクッキー 牛乳	ほうれん草の納豆和え 挽きわり納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、もみり	キャベツのじゃこ和え キャベツ、きゅうり、人参、じゃこ								
		なすのみそ汁・果物 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ	なめこのみそ汁 豆腐、ねまこ、玉葱、ねぎ								
		おはぎ	菓子 牛乳								
25	26	27	28	29	30						
カレーラーメン 豚肉、玉葱、コーン、キャベツ、人参、ねぎ、カレールー	肉豆腐 牛肉、豆腐、しらたき、人参、しめじ、大根、玉葱、いんげん	パトウのカレームニエル パトウ、カレー粉、付) かぼちゃ	とり天 鶏胸肉、てんぷら粉、付) ｺｰﾝ&ｷｯﾁﾝ	十五夜	運動会(以上児)						
さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン果汁	バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま	切干大根サラダ 切干大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨ	カミカミきんぴら ごぼう、人参、しらたき、里わかめ、ごま	あらめの華風和え あらめ、きゅうり、人参、ハム、コーン							
ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、ごま和え	中華スープ 玉葱、椎茸、わかめ	コンソメスープ 玉葱、人参、ウインナー、小松菜	豆苗のすまし汁 豆苗、豆腐、玉葱、わかめ	ぶどうゼリー							
果物 (バナナ) ツナ塩昆布 チーズ	のりじゃこトースト 牛乳	果物 (梨)	菓子 牛乳	うさぎ蒸しパン 牛乳							

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。 ※都合により、献立が変更になる場合があります。

※梨は、0歳児、1歳児クラスには提供しません。