

日	曜日	午前食+ミルク(10時～11時)	食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半～3時頃)	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
10月24日	月	5倍粥		米		
		豚肉のトマト煮	豚肉	片栗粉・白砂糖	玉葱・トマト	醤油・かつお節
		チンゲン菜スープ			チンゲン菜・人参	醤油・かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
25日	火	豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱・チンゲン菜・葱	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豚肉の野菜あんかけ	豚肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	青菜	かつお節
12月26日	水	卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葱	かつお節
		野菜煮		片栗粉	グリーンピース・冷・玉葱・人参	醤油・かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱・人参	醤油・かつお節
		魚のみどり煮	魚	片栗粉	キャベツ・胡瓜・葉葱	醤油・かつお節
27日	木	キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		野菜と鶏肉の煮付け	鶏肉	片栗粉・白砂糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		豆腐とトマトのみそ煮	豆腐・みそ	片栗粉・三温糖	トマト・葱	かつお節
28日	金	清汁			玉葱・人参	醤油・かつお節
		トースト		バター・無塩食パン		
		肉団子スープ	豚肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
1月15日	土	野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉・白砂糖	胡瓜・大根・人参	醤油・かつお節
		野菜スープ			青菜・玉葱	醤油・かつお節
		のりぞうすい	焼きのり	米		かつお節
		じゃが芋と鶏肉の煮物	鶏肉	じゃが芋・片栗粉・三温糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
3月17日	月	5倍粥		米		
		高野豆腐とじゃが芋の煮物	高野豆腐	じゃが芋・片栗粉	グリーンピース・冷・玉葱	醤油・かつお節
		野菜スープ			青菜・人参	醤油・かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
4月18日	火	麩の野菜煮		片栗粉・玉ふ	玉葱・人参もやし	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		魚と野菜のやわらか煮	魚	片栗粉	青菜・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		玉葱・葉葱	かつお節
5月19日	水	葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		人参のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	青菜・玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	片栗粉	胡瓜・人参	醤油・かつお節
6月20日	木	ポテトスープ		じゃが芋	玉葱	醤油・かつお節
		トースト		バター・食パン		
		鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	片栗粉	玉葱・人参もやし	醤油・かつお節
		みそ煮込みうどん	みそ	干しうどん	人参・葱	かつお節
7月21日	金	豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	いんげん・胡瓜・玉葱	醤油・かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
		肉団子と野菜の煮物	豚肉	片栗粉・白砂糖	胡瓜・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
8月22日	土	野菜煮		片栗粉・白砂糖	玉葱・なす・人参	醤油・かつお節
		豆腐のスープ	豆腐		青菜	醤油・かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豚肉と玉ねぎの煮物	豚肉	片栗粉	玉葱・人参	醤油・かつお節
代替①		トースト		バター・食パン		
		鶏団子のトマト煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜・玉葱・トマトピューレ	醤油・かつお節
		キャベツスープ			キャベツ・人参	醤油・かつお節
		鶏そぼろぞうすい	鶏肉	米		かつお節
代替②		野菜のやわらか煮		片栗粉	キャベツ・胡瓜・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		大根のそぼろあんかけ	豚肉	片栗粉	青菜・大根	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ		なす・葉葱	かつお節
代替③		野菜ぞうすい		米	青菜・玉葱	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜・大根・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
		大豆と野菜のトマト煮	大豆水煮缶	片栗粉	玉葱・人参・トマトピューレ	醤油・かつお節
代替④		野菜スープ		じゃが芋	キャベツ	醤油・かつお節
		グリーンピースぞうすい		米	グリーンピース・冷	かつお節
		麩の野菜煮		片栗粉・玉ふ	キャベツ・玉葱	醤油・かつお節
		卵うどん	鶏卵(卵黄)	干しうどん	人参	醤油・かつお節
代替⑤		じゃが芋の甘煮		じゃが芋・片栗粉・白砂糖	グリーンピース・冷・玉葱	醤油・かつお節
		わかめぞうすい	わかめ	米		かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
		5倍粥		米		
代替⑥		野菜と大豆煮	大豆水煮缶	片栗粉・白砂糖	玉葱・人参	醤油・かつお節
		清汁	わかめ		玉葱	醤油・かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉・玉ふ	玉葱・人参	醤油・かつお節
代替⑦		5倍粥		米		
		高野豆腐と野菜のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉・白砂糖	グリーンピース・冷・人参	醤油・かつお節
		みそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	グリーンピース・冷	かつお節
代替⑧		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉・玉ふ	玉葱・人参	醤油・かつお節

今月の平均栄養価 エネルギー:422 kcal たんぱく質:14.4g 脂質:13.0g
○今月の使用予定果物:オレンジ・すいか・バナナ・みかん(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)
○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク(10時~11時)	食 材			その他
		午後食+ミルク(2時半~3時頃)	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
10 24	月	7倍粥		米		
		豚肉のトマト煮	豚肉	片栗粉,白砂糖	玉葱,トマト	醤油,かつお節
		チンゲン菜スープ 果物			チンゲン菜,人参 果物	醤油,かつお節
		人参ぞうすい		米	人参	かつお節
25	火	豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱,チンゲン菜,葱	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		豚肉の野菜あんかけ	豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	青菜 果物	かつお節
12 26	水	卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	葱	かつお節
		野菜煮		片栗粉	グリーンピース,冷,玉葱,人参	醤油,かつお節
		煮込みうどん		干しうどん	玉葱,人参	醤油,かつお節
		魚のみどり煮 果物	魚	片栗粉	キャベツ,胡瓜,葉葱 果物	醤油,かつお節
27	木	キャベツぞうすい		米	キャベツ	かつお節
		野菜と鶏肉の煮付け	鶏肉	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		豆腐とトマトのみそ煮	豆腐,みそ	片栗粉,三温糖	トマト,葱	かつお節
28	金	清汁 果物			玉葱,人参 果物	醤油,かつお節
		パン粥	粉ミルク	無塩食パン		
		肉野菜スープ	豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
1 15 29	土	野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		野菜スープ 果物			青菜,玉葱 果物	醤油,かつお節
		のりぞうすい	焼きのり	米		かつお節
		じゃが芋と鶏肉の煮物	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,三温糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
3 17 31	月	7倍粥		米		
		高野豆腐とじゃが芋の煮物	高野豆腐	じゃが芋,片栗粉	グリーンピース,冷,玉葱	醤油,かつお節
		野菜スープ 果物			青菜,人参 果物	醤油,かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
4 18	火	麩の野菜煮		片栗粉,玉ふ	玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		魚と野菜のやわらか煮	魚	片栗粉	青菜,人参	醤油,かつお節
		みそ汁 果物	みそ		玉葱,葉葱 果物	かつお節
5 19	水	葉ねぎぞうすい		米	葉葱	かつお節
		人参のそぼろ煮	豚肉	片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		高野豆腐のフワフワ煮	高野豆腐	片栗粉	胡瓜,人参	醤油,かつお節
6 20	木	ポテトスープ 果物		じゃが芋	玉葱 果物	醤油,かつお節
		パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	片栗粉	玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
		みそ煮込みうどん	みそ	干しうどん	人参,葱	かつお節
7 21	金	豚肉の野菜煮 果物	豚肉	片栗粉	いんげん,胡瓜,玉葱 果物	醤油,かつお節
		おかかぞうすい	糸けずり節	米		かつお節
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉,白砂糖	胡瓜,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
8 22	土	野菜煮		片栗粉,白砂糖	玉葱,なす,人参	醤油,かつお節
		豆腐のスープ 果物	豆腐		青菜 果物	醤油,かつお節
		青菜ぞうすい		米	青菜	かつお節
		豚肉と玉ねぎの煮物	豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
代替 ①	①	パン粥	粉ミルク	食パン		
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜,玉葱,トマト,ビュレ	醤油,かつお節
		キャベツスープ 果物			キャベツ,人参 果物	醤油,かつお節
		鶏そぼろぞうすい	鶏肉	米		かつお節
代替 ②	②	野菜のやわらか煮		片栗粉	キャベツ,胡瓜,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		大根のそぼろあんかけ	豚肉	片栗粉	青菜,大根	醤油,かつお節
		みそ汁 果物	みそ		なす,葉葱 果物	かつお節
代替 ③	③	野菜ぞうすい		米	青菜,玉葱	かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	片栗粉	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
		野菜と大豆煮	大豆,水煮缶	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
代替 ④	④	清汁 果物	わかめ		玉葱 果物	醤油,かつお節
		ひじきぞうすい	干しひじき	米		かつお節
		麩と野菜の煮物		片栗粉,玉ふ	玉葱,人参	醤油,かつお節
		7倍粥		米		
代替 ⑤	⑤	高野豆腐と野菜のやわらか煮	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	グリーンピース,冷,人参	醤油,かつお節
		みそ汁 果物	みそ	じゃが芋	玉葱 果物	かつお節
		卵ぞうすい	鶏卵(卵黄)	米	グリーンピース,冷	かつお節
		麩とわかめの煮物	わかめ	片栗粉,玉ふ	玉葱,人参	醤油,かつお節

○今月の使用予定果物: オレンジ・すいか・バナナ・みかん(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食＋ミルク (10時～11時)	食材				2時30分 ～3時頃
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
10 24	月	10倍粥 トマトペースト チンゲン菜スープ		米 片栗粉	玉葱.トマト チンゲン菜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
25	火	10倍粥 野菜ペースト 清汁		米 片栗粉 じゃが芋	玉葱.人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
12 26	水	煮込みうどん 魚のみどりペースト	魚	干しうどん 片栗粉	玉葱.人参 キャベツ.胡瓜.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
27	木	10倍粥 豆腐とトマトのペースト 清汁	豆腐	米 片栗粉	トマト.葱 玉葱.人参	かつお節 かつお節	ミルク
28	金	パン粥 野菜ペースト 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜.大根.人参 青菜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
1 15 29	土	10倍粥 高野豆腐とじゃが芋のペースト 野菜スープ	高野豆腐	米 じゃが芋.片栗粉	グリーンピース冷.玉葱 青菜.人参	かつお節 かつお節	ミルク
3 17 31	月	10倍粥 魚と野菜のやわらかペースト 清汁	魚	米 片栗粉	青菜.人参 玉葱.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
4 18	火	10倍粥 高野豆腐のペースト ポテトスープ	高野豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	胡瓜.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
5 19	水	煮込みうどん 野菜ペースト		干しうどん 片栗粉	人参.葱 いんげん.胡瓜.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
6 20	木	10倍粥 野菜ペースト 豆腐のスープ	豆腐	米 片栗粉	玉葱.なす.人参 青菜	かつお節 かつお節	ミルク
7 21	金	パン粥 野菜のトマトペースト キャベツスープ	粉ミルク	食パン 片栗粉	胡瓜.玉葱.トマトビュレ キャベツ.人参	かつお節 かつお節	ミルク
8 22	土	10倍粥 大根のペースト 清汁		米 片栗粉	青菜.大根 なす.葉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ①		10倍粥 大豆と野菜ペースト 野菜スープ	大豆水煮缶	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱.人参.トマトビュレ キャベツ	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ②		煮込みうどん じゃが芋ペースト		干しうどん じゃが芋.片栗粉	人参 グリーンピース冷.玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ③		10倍粥 野菜と大豆のペースト 清汁	大豆水煮缶	米 片栗粉	玉葱.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ④		10倍粥 高野豆腐と野菜のペースト 清汁	高野豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	グリーンピース冷.人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。