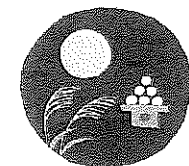




日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん にくじゃが ちりめんこりいため みどしる	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、 こんにゃく、砂糖、ピーフ ン、ごま油	牛乳、牛肉、生揚げ、 バター、豆みそ、きな 粉、しらす干し、ごま だいこん	にんじん、たまねぎ、にら、ぶどう、 いんげん、ごぼう、白ねぎ、切り干し だいこん	
2	水	ごはん なすグラタン ナムル コンソメスープ	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、白玉粉、上新粉、砂 糖、マカロニ、ごま油、片 栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、 チーズ、豚ひき肉、牛 ひき肉、ごま	たまねぎ、大豆もやし、なす、トマ ト、キャベツ、ほうれんそう、えのき たけ、にんじん、わかめ	
3	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティ きのこのクリームシチュー	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、ス パゲティ、油	牛乳、鶏肉、豚肉、だ いず、脱脂粉乳、しら す干し、ごま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶど う、しめじ、えのきたけ、コーン、 マッシュルーム、いんげん、ピーマン	
4	金	ごはん ししよものから揚げ ひじきの五目煮 みどしる	手作りヨーグルト おかし	米、油、片栗粉、こんにゃ く、ごま油	ヨーグルト(加糖)、し しよ、木綿豆腐、豆 みそ、ちくわ、油揚げ	はくさい、にんじん、ピーマン、ね ぎ、ひじき	
5	土	チキンライス ポパイスープ なし	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、なし、にんじん、ほうれん そう、コーン、マッシュルーム、いん げん	
6	日						
7	月	ごはん ひじき明焼き チャップチェ 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作り チーズチヂミ	米、上新粉、はるさめ、ご ま油、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、 豚肉、チーズ、油揚げ	だいこん、にんじん、ニラ、たまね ぎ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、干し しいたけ、ひじき	
8	火	中華どんぶり とうふスープ りんご	牛乳 手作りスイートポテト	さつまいも、菜、マーガリ ン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじ ん、もやし、にら、ピーマン、干しし いたけ	
9	水	ごはん どりのからあげ ハンサムス カレーチャウダー	牛乳 手作り ジャムサンド	米、パン、じゃがいも、か ら揚げ粉、砂糖、はるさ め、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ、ご ま、ウインナー、ごま	たまねぎ、だいこん、ジャム、きゅう り、にんじん、コーン、いんげん	
10	木	さばのトマト煮 五目豆 みどしる	牛乳 チーズ蒸しパン	パン、こんにゃく、上新 粉、片栗粉、油	牛乳、さば、だいず、 豆みそ、ちくわ、油揚 げ	なし、たまねぎ、にんじん、なめこ、 おおさかしろな、ピーマン、ごぼう	
11	金	ピビンパ わかめスープ カクテキ	牛乳 ミニカツゼリー おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、キムチ、キャベツ、えのきた け、ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
12	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃ く、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼 き豆腐、豆みそ、油揚 げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼ う、ひじき、ねぎ	
13	日						
14	月	ごはん どりにくの塩こうじ焼き 春雨サラダ みどしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、パン、マヨネーズ(卵 なし)、さとう、はるさ め、ごま油	牛乳、鶏肉、豆みそ、 チーズ、ウインナー、 油揚げ	だいこん、トマト、えのきたけ、ブ ロccoli、ねぎ、わかめ、あおのり	
15	火	熱野菜ハヤシ ツナサラダ ぶどう	牛乳 手作り 甘酒かぼちゃおしぼん	米、米粉、さつまいも、マ ヨネーズ(卵なし)、油、 水あめ、押麦	牛乳、牛ひき肉、ツナ	たまねぎ、なす、にんじん、レタス、 ぶどう、トマト、しめじ、きゅうり、 かぼちゃ、エリンギ、コーン	

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	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	
16	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 ドーナツ	米、もち、さとう、 ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 筍、ごま	にんじん、ねぎ、干ししいたけ、 焼きのり	
17	木	ごはん 納豆 煮魚 いぞべあえ みどしる	牛乳 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレー ク、砂糖	ヨーグルト(加糖)、あ かうお、納豆、豆み そ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、ジャム、ぶ どう、にんじん、キャベツ、ごま つな、ねぎ、焼きのり	
18	金	赤米入りごはん ミートローフ 切り干し大根サラダ 車麩のすまし汁	牛乳 手作り大学いも	米、パン、さとう、マヨ ネーズ(卵なし)、 ごま油、焼豆(車ぶ)	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、チーズ、黒ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、 れんこん、えのきたけ、白ねぎ、 コーン、ひじき	
19	土	ミートスパゲティ りんご	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、トマト缶、に んじん、ピーマン	
20	日	休園です					
21	月	休園です					
22	火	休園です					
23	水	ごはん サーモンフライ たきぎあえ ボルシチ	牛乳 手作り カルシウムおにぎり	米、油、じゃがい も、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チ ーズ、ちくわ、脱脂粉 乳、ごま、しらす干 し、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 トマト缶、ジャム、いんげん、ひ じき	
24	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 星のポテト	フライドポテト、 菜、さといも、片栗 粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、油揚げ	なし、ぶどう、だいこん、たまね ぎ、にら、にんじん、たけのこ、 ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	
25	金	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さつまい も、マヨネーズ(卵 なし)、押麦	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 なす、しめじ、しいたけ、福神漬	
26	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ なし	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま 油	牛乳、ウインナー	なし、にんじん、だいこん、白ね ぎ、ピーマン、カットわかめ	
27	日						
28	月	ごはん クリームコロッケ ピーマンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 手作り お月見かぼちゃだんご	米、白玉粉、ピーフ ン、砂糖、油、ごま 油	牛乳、絹ごし豆腐、豚 肉、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ	
29	火	ごはん アドボ(鶏の煮込み料理) フィリピン風サラダ ティララ(しょうがと野菜のスープ)	牛乳 ボルボロン(焼き菓子)	砂糖、米、小麦粉、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、脱 脂粉乳、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、とう がん、きゅうり、白ねぎ	
30	水	ごはん 納豆 煮魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 黒糖パン	じゃがいも、菜、パ ン、マヨネーズ(卵 なし)	牛乳、さわら、納豆、 木綿豆腐、豆みそ、ウ インナー、油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、なめこ、ねぎ	

※かいてある食材はかわることがあります。
※しつもんがあれば、いつでもきいてください。



2020年の十五夜は
10/1です