

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 みかん	鶏肉 豆腐 きな粉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 人参 玉葱 生しいたけ 小松菜 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 きなこクッキー	
3日	火	文化の日 (休園)					
4日	水	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物 りんご	鶏肉 ハム きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜果物	保育乳 揚げパン	
5日	木	強化玄米ごはん きびなごマリネ 人参シリシリ イナムドリチ 果物 セリ	きびなご 豚肉 かまぼこ チーズ ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ぎょうざの皮	胡瓜 玉葱 トマト 人参 には 乾しいたけ こんにやく ねぎ ピーマン コーン缶 果物	保育乳 アガラサー	
6日	金	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物 柿	豚ひき肉 チーズ しらす ベーコン 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 ブロッコリー 小松菜 果物	豆乳 小松菜おにぎり	
7日	土	焼肉丼 中華風胡瓜 ゆし豆腐 果物 バナナ	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 白滝 しめじ ビーマン 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
9日	月	黒米ごはん 豚肉の生姜焼き ブレイチー なすのみそ汁 果物 りんご	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 黒米 車ぶ 油	しょうが 人参 もやし キヤベツ ビーマン なす ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
10日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 マカロニ 小麦粉 ヨーグルト	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キヤベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
11日	水	三枚肉そば リヨネーズポテ ナムル 果物 柿	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖繩そば 砂糖 じゃが芋 油 ごま マヨネーズ 米	ねぎ もやし 小松菜 赤ピーマン もずく 人参 乾しいたけ 果物	保育乳 もずく雑炊	
12日	木	強化玄米ごはん 鮭のムニエル 八宝菜 大根のみそ汁 果物 セリ	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター油 片栗粉 食パン 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 レモンラスク	
13日	金	(七五三メニュー) 三色丼 かぼちゃの素揚げ ほうれん草ごま和え アーサ汁果物 梨	鶏ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 砂糖 油 ごま バター	人参 いんげん かぼちゃ もやし ほうれん草 あおさ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
14日	土	カレーピラフ チーズ ゴボウサラダ コーンスープ 果物 バナナ	鶏肉 チーズ 卵 ちくわ おから 牛乳	米 油 バター ごま マヨネーズ ホットケーキMix	人参 玉葱 ビーマン ごぼう 胡瓜 クリームコーン缶 キヤベツ 果物	保育乳 スティックパン	
16日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物 みかん	豚肉 納豆 きな粉 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 小松菜 のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
17日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 人参ケーキ
18日	水	強化あわごはん バナナブルスベアリブ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 りんご	豚ソーキ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 あわ 油 そうめん じゃが芋 小麦粉 パン粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キヤベツ ビーマン 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 ゴマクッキー	
19日	木	きのこごはん さばの塩焼き からしな和え 大根のみそ汁 果物 セリ	鶏肉 さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ 小豆 金時豆緑豆	米 押麦 黒糖 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 しょうが からしな 大根 わかめ ねぎ 果物	三色ぜんざい ビスコ	
20日	金	雑穀ごはん 豚レバーと鶏肉の香味 揚げ バレイキリチー レタススープ 果物 梨	豚レバー 鶏もも肉 ベーコン 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ホットケーキMix	しょうが にんにく パパイア 人参ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
21日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物 バナナ	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 玉葱 キヤベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 のり 果物		
23日	月	勤労感謝の日 (休園)					
24日	火	牛丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 みかん	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
25日	水	玄米ごはん さばのみそ煮 スタック胡瓜 ひじきの煮物 けんちん汁 果物 りんご	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが 胡瓜 ひじき 人参 には こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくヒラヤーチー	
26日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま ホクレン草コーンと和え 果物 セリ	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ には ほうれん草 えのき コーン缶 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
27日	金	強化玄米ごはん 豆腐のタルタルソー ス きんぴらごぼう 豚汁 果物 みかん	豆腐 卵 牛乳 キング 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 焼きそば	パプリカ ごぼう 人参 大根 ねぎ キヤベツ ビーマン 果物	保育乳 焼きそば	
28日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 冬瓜とブカメのスープ 果物 バナナ	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン	人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
30日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き クラブイリチー 草のみそ汁 果物 りんご	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。 (ちのり、りんご、さつまいも、スマイルクラス)
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。 (麦類)

- 11月5日(木) きびなごマリネ → カラスカレイ
- 11月12日(木) 鮭のムニエル → カラスカレイ
- 11月19日(木) さばの塩焼き → カラスカレイ
- 11月25日(木) さばのみそ煮 → カラスカレイ