



平成28年10月

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	24	牛乳 おかき	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 香味漬け かきたま汁	魚一口大・塩・片栗粉・さつま芋・油・人参・グリーンピース・ホールコーン 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・生姜・ごま油 えのき・玉ねぎ・葱・卵・醤油・煮干	ごはん	飲むヨーグルト バナナ
火	11 25	牛乳 チーズ	切り昆布煮 ごまじゃこ和え わかめの味噌汁	豚肉・人参・千切り大根・油揚げ・干し椎茸・こんにゃく・切り昆布・冷いんげん・砂糖 もやし・人参・胡瓜・ちりめんじゃこ・ごま・砂糖・醤油 若布・人参・豆腐・ニラ・味噌・煮干	ごはん	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖・バター)
水	12 26	牛乳 みかん缶	えび入りクリームシチュー 添え)トマト サクサクサラダ	白身魚一口大・むきえび・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース・バター・小麦粉・牛乳 トマト / 鶏がらスープ レタス・人参・ロースハム・卵・油・酢・油・醤油・玉葱・りんご・ごま・コーンフレーク	ごはん	お茶 焼きおにぎり (米・醤油・かつお節)
木	13 27	牛乳 ビスコ	鶏肉の味噌焼き スパゲティサラダ・添え)レタス すまし汁	鶏肉・砂糖・味噌・ごま・みりん・酒・油 サラスパ・ツナ缶・レモン汁・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 / レタス 人参・若布・しめじ・葱・醤油・煮干	ごはん	牛乳 梨 かりんとう
金	28	プレーン ヨーグルト	魚のムニエル れんこんのカレーソテー 豚汁	魚切り身・塩・白ワイン・小麦粉・バター・油・レモン汁・砂糖・醤油 れんこん・ベーコン・ホールコーン・ピーマン・油・カレー粉・醤油 豚肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・ごま油・豆腐・葱・味噌・煮干	ごはん	牛乳・芋シヨコラ (さつま芋・生クリーム・砂糖 ミルクココア・きな粉・砂糖)
土	1 15 29	牛乳 クッキー	肉うどん 果物 キャベツの和え物	牛肉・砂糖・醤油・酒・人参・生椎茸・ねぎ・醤油・みりん・煮干 パイン缶 キャベツ・胡瓜・塩昆布		牛乳 スティックパン
月	3 17 31	牛乳 卵ボーロ	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜の味噌汁	ゆで大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・冷いんげん・干し椎茸・油 ほうれん草・人参・卵・油・砂糖・醤油 白菜・厚揚げ・若布・味噌・煮干	ごはん	牛乳・かぼちゃのパンケーキ (小麦粉・南瓜・砂糖・牛乳 ベーキングパウダー・卵・バター)
火	4 18	飲むヨーグルト	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 卵スープ	鶏肉・ホールトマト・玉葱・スパゲティ・油・にんにく・砂糖・ワイン・パセリ 胡瓜・じゃが芋・人参・パイン缶・マヨネーズ・ヨーグルト・塩、こしょう しめじ・生椎茸・青菜・卵・醤油・鶏がらスープ	ごはん	牛乳 りんご ビスケット
水	5 19	牛乳 せんべい	魚のきじ焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 果物	魚切り身・生姜・ごま・葱・醤油・みりん・油 ごぼう・胡瓜・かにかま・人参・ホールコーン・味噌・マヨネーズ・レモン汁 豆腐・もやし・若布・ニラ・味噌・煮干 / みかん	ごはん	牛乳 アップルゼリー (アップルジュース・アガー・砂糖)
木	6 20	牛乳 バナナ	ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	合いびきミンチ・玉葱・人参・生椎茸・パン粉・卵・塩、こしょう・油 キャベツ・胡瓜・トマト ケチャップ・中濃ソース・砂糖 玉ねぎ・人参・ベーコン・カイワレ菜・醤油・鶏がらスープ	ごはん	お茶 ヨーグルト・桃缶 クラッカー
金	7 21	牛乳 コーンフレーク	豆腐の落としあげ 中華サラダ・添え)レタス キャベツの味噌汁	豆腐・山芋・ツナ缶・ホールコーン・人参・卵・片栗粉・酒・塩・揚げ油 もやし・人参・胡瓜・ロースハム・砂糖・酢・醤油・ごま油 キャベツ・玉葱・えのき・葱・味噌・煮干	ごはん	牛乳 マカロニのあべかわ (マカロニ・黄粉・砂糖・塩)
土	22	牛乳 えびせん	豚肉と春雨の炒め煮 大根の味噌汁 果物	豚ひき肉・春雨・玉葱・赤ピーマン・にら・生椎茸・生姜・油・砂糖・醤油・酒 大根・油揚げ・わかめ・味噌・煮干 オレンジ	ごはん	牛乳 ロールパン (ロールパン・ジャム)
誕生会	14 金	プレーン ヨーグルト	カレーピラフ 手羽元のさっぱり煮 春雨サラダ きのこスープ 果物	ベーコン・ミックスベジタブル・玉葱・えび・いか・バター・コンソメ・カレー粉・塩 手羽元・砂糖・醤油・酢 / 春雨・ロースハム・胡瓜・人参・マヨネーズ しめじ・えのき・卵・葱・煮干・醤油 / ぶどう	おこめ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース

おひらき

\* 行事等により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。