



日 曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとしめじのごまあえ ごもみそしる	パン粉、砂糖、 油、米	牛乳、白身魚、木 綿豆腐、米みそ、 かつお節、薄揚 げ、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、かほ ちや、たまねぎ、にんじん、し めじ、ほうれんそう、ごぼう、 すりごま、パセリ	ぎゅうにゅう オレンジ
2 水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	こうやどうふのたまごとし なつとうあえ バナナ	砂糖、米	ヨーグルト、卵、 鶏肉、挽きわり精 豆、凍り豆腐、か つお節	バナナ、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、グリーンピース、 切り干しだいこん、干ししいた け	ヨーグルト ばりんこ ごさかな(以上卵のみ)
3 木	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	しょうごななどとうふのあんわけてん トマト みそしる	じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、米	白身魚と豆腐のふ んわり天、ミルク ク、米みそ、かつ お節	トマト、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、いんげん	ミルク オールレーズン
4 金	ぎゅうにゅう とんがりコーン	パン	やきそば ブロッコリー ちゅうかスープ	焼きそばめん、 じゃがいも、油、 ロールパン	牛乳、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、たま ねぎ、もやし、もも缶、みかん 缶、パイン缶、にんじん、ピー マン、ごま、カットわかめ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー
5 土			うんどうかい				
6 日							
7 月	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのフライタルソース ポイルキャベツ トマト みそしる	マヨネーズ、パン 粉、油、小麦粉、 米	サーモン、卵、ミ ルク、米みそ、に ほし、薄揚げ	トマト、キャベツ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 たらきょう、パセリ	ミルク ビスコ
8 火	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	パン	きつねうどん ほうれんそうのきりほしあえ ぎょうざ	ゆでうどん、砂 糖、ロールパン	牛乳、薄揚げ、か まぼこ、かつお節	かき、ほうれんそう、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、切り干し だいこん	ぎゅうにゅう かき
9 水	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	いりどうふ トマト とんじる	ホットケーキ粉、 さつまいも、油、 砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉、鶏ひき 肉、米みそ、かつ お節	トマト、はくさい、バナナ、に んじん、たまねぎ、こんにゃ く、ねぎ、ごぼう、グリーンピ ース、干ししいたけ	ぎゅうにゅう バナナむしぼん
10 木	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	カレーライス ふくしんづけ フレンチサラダ	じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、米	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、福神漬、コー ン、グリーンピース	ヨーグルト ひじきスティック
11 金	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	さばのみぞれに トマト きゅうりのちゅうかふうサラダ みそしる	はるさめ、砂糖、 ごま油、米	さばのみぞれ煮、 絹ごし豆腐、脱脂 粉乳、ハム、米み そ、かつお節	トマト、もやし、ほうれんそ う、きゅうり、えのきだけ、ね ぎ、にんじん	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう
12 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソー セージ	バナナ	おちや せんべい
13 日							
14 月							
15 火	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ツナスパゲティ ブロッコリー とうふスープ	スパゲティ、油、 ロールパン	脱脂粉乳、絹ごし 豆腐、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、えのきだ け、ピーマン、ねぎ、しめじ、 ごま	ミルク チーズおかき
16 水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ あおなごまあえ みそしる	さつまいも、砂 糖、油、水あめ、 米	牛乳、チーズオム レツ、厚揚げ、米 みそ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、キャ ベツ、にんじん、しめじ、ね ぎ、えのきだけ、すりごま、ご ま	ぎゅうにゅう だいがくいも

日 曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
17 木	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	ちくぜんに シュウマイ ブロッコリーとちくわのサラダ	さといも、砂糖、 油、米	牛乳、鶏もも肉、 さつま揚げ、ちく わ	りんご、ブロッコリー、にんじ ん、れんこん、ごぼう、キャベ ツ、いんげん、レモン果汁	ぎゅうにゅう りんご
アレルギーフリーのひ							
18 金	どうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ いそあえ すましじる	油、片栗粉、砂 糖、米	白身魚、絹ごし豆 腐、かつお節	もやし、はくさい、たまねぎ、 しめじ、ほうれんそう、えのき だけ、にんじん、焼きのり	まめひよこ おこめのムース
19 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳	バナナ	おちや せんべい
20 日							
21 月	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	かにたま ナムル みそしる	さつまいも、砂 糖、油、片栗粉、 ごま油、米	牛乳、かに玉、米 みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、 きゅうり、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう バナナ
22 火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やきざかな あますあえ とうにゅうじる	さつまいも、油、 砂糖、米	牛乳、さけ、豆 乳、米みそ、かつ お節	キャベツ、みかん缶、はくさい、 たまねぎ、かぼちゃ、チン ゲンサイ、きゅうり、にんじ ん、えのきだけ	ぎゅうにゅう ふかしいも
23 水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	こんさいとぶたにくにももの れんこんのカレーいため トマト	さといも、油、米	ミルク、豚肉、ウ インナーソーセー ジ、かつお節	だいこん、トマト、れんこん、 にんじん、ごぼう、ピーマン、 コーン、いんげん	ミルク クリームコロソ
24 木	ぎゅうにゅう かっぱえびせん	パン	やさしいラーメン ほうれんそうのしらすあえ スモールパン	生中華めん、油、 ロールパン	ミルク、豚肉、し らす干し	ほうれんそう、キャベツ、パイ ン缶、にんじん、もやし、たま ねぎ、たけのこ、ねぎ	ミルク ぼたぼたやき ※25日が就学時検診のため やさしいジュース、クッキー(5歳児)
25 金	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	さつまいもごはん ささみのいそあえ ポイルキャベツ トマト すましじる	米、さつまいも、 油、小麦粉、焼ふ	鶏ささ身、絹ごし 豆腐、卵、かつお 節	トマト、キャベツ、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、黒ご ま、あおのり	やさしいジュース ケーキ(5歳児) ぼたぼたやき(5歳児)
26 土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソー セージ	バナナ	おちや せんべい
27 日							
28 月	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	さかなのムニエル フックリーと豆腐のフレッシュク ミそしる	さつまいも、フレ ンチドレッシング 、小麦粉、油、 バター、米	白身魚、ミルク、 薄揚げ、米みそ、 かつお節	ブロッコリー、きゅうり、にん じん、こまつな、えのきだけ、 ねぎ、たまねぎ、コーン	ミルク こつぶっこ
29 火	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ぶたりにんごに きゅうりのすのもの みそしる	砂糖、油、米	豚肉、ミルク、し らす干し、米み そ、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、もやし、きゅうり、ねぎ、 しいたけ、りんご、ごま、カッ トわかめ	ミルク クッキー
30 水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	あげざかなのレモンしょうゆ ブロッコリー トマト すましじる	片栗粉、油、砂 糖、米	白身魚、ミルク、 絹ごし豆腐、かつ お節	トマト、ブロッコリー、ほうれ んそう、にんじん、しいたけ、 えのきだけ、レモン果汁	ミルク やさしいスティック
ハロウィンさんだて							
31 木	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	にくだんごのおまからに トマト ハロウィススープ	マカロニ、油、砂 糖、片栗粉、米	牛乳、ベーコン	かぼちゃ、トマト、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、し めじ、コーン、グリーンピース	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン

こんげつのぎょうじしょく



がいこくでは10がつ31にちに「ハロウィン」というおまつりがあります。このひは、かぼちゃをくりぬいてつくるランタン(ランプ)をかざります。きゅう

しょくのハロウィンさんだてのひは、かぼちゃをつかたりようりができますよ。どこにかぼちゃがはいつているかな?