





# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時 おやつ	主食	献立名		追加食	3時 おやつ		
1	木	温野菜	わかめごはん	チキン南蛮 トマトサラダ みかん		ほうれん草と玉葱のスープ 粉ふき芋	スキムミルク おかし		
2	金	牛乳 いりこ	白ごはん	昆布と大豆の五目煮 南瓜の天ぷら なし		厚揚げとわかめの味噌汁	牛乳 ピザトースト		
3	土	牛乳	白ごはん	カレーうどん 大根サラダ キウイフルーツ		小倉煮			
5	月	バナナ	ごまごはん	野菜オムレツ 青菜ののり酢和え オレンジ		じゃが芋とベーコンのスープ きびなごの煮付	牛乳 ウインナー&チーズ入り蒸しパン		
6	火	牛乳	白ごはん	さんまの塩焼き 野菜のマヨネーズサラダ バナナ		人参とえのきの清汁 ウインナー	スキムミルク おかし		
7	水	牛乳 いりこ	のり巻きごはん	だぶ 和風もやしサラダ なし		卵豆腐	牛乳 ごまクッキー		
8	木	温野菜	白ごはん	焼肉風炒め 切り干し大根の煮物 みかん		コーン卵スープ 浅漬け	スキムミルク おかし		
9	金	牛乳 いりこ	白ごはん	ハンバーグ 胡瓜の昆布和え バナナ		玉葱とわかめの味噌汁 里芋の甘煮	お茶 お月見団子		
10	土	牛乳	白ごはん	茄子のミートソーススパゲティ 小松菜の和え物 りんご		野菜スープ			
12	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ ひじきの炒め煮 オレンジ		わかめの清汁 赤魚のフライ	スキムミルク おかし		
13	火	牛乳	白ごはん	鮭の西京焼き 青菜の土佐和え バナナ		豆腐と葱の味噌汁 鶏肉と冬瓜の煮物	牛乳 小倉蒸しパン		
14	水	牛乳 いりこ	白ごはん	クリームシチュー わかめと胡瓜の酢の物 キウイフルーツ		竹輪の磯辺揚げ	スキムミルク おかし		
15	木	温野菜	人参ご飯	肉の葱塩焼き 野菜ソテー なし		カラフルスープ ポテトチーズ焼き	お茶 ぶどうゼリー		
16	金	牛乳 いりこ	白ごはん	おから揚げボール コールスロー バナナ		わかめスープ 納豆和え	スキムミルク おかし		
17	土	牛乳	白ごはん	肉うどん 胡瓜の酢づけ ミニトマト みかん		空也蒸し			
19	月	<b>敬老の日</b>							
20	火	牛乳	白ごはん	 鮭のムニエル タンドリーチキン 厚揚げ煮 スパゲティサラダ じゃこ酢和え メロン みかん		キャベツと玉葱の清汁	スキムミルク おかし		
21	水	牛乳 いりこ	ゆかりごはん	 マカロニグラタン 春雨の酢の物 なし		ほうれん草と人参のスープ 串さし	牛乳 おかし 誕生ケーキ		
22	木	温野菜	白ごはん	豚汁 海藻サラダ オレンジ		五目揚げ	牛乳 マフィン		
23	金	<b>秋分の日</b>							
24	土	牛乳	白ごはん	塩焼きそば 鶏肉の甘煮 なし		かき玉汁			
26	月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 ハンパンジー みかん		じゃが芋の味噌汁 湯豆腐	お茶 ホットドッグ		
27	火	牛乳	白ごはん	鱈の塩焼き わかめのみぞれ和え バナナ		キャベツスープ チーズキャンディ	スキムミルク おかし		
28	水	牛乳 いりこ	白ごはん	カレーシチュー ほうれん草のごま和え キウイフルーツ		大根のお焼き	牛乳 きな粉ケーキ		
29	木	温野菜	白ごはん	とんかつ カラフル野菜 オクラと玉葱の清汁 オレンジ		うま煮	スキムミルク おかし		
30	金	牛乳 いりこ	きのこごはん	麻婆茄子 ナムル りんご		すり身揚げ	お茶 メープルポテト		

※  このマークはお楽しみランチです。

※  このマークは誕生会です。

## 【子ども達に好評メニュー紹介】

### ごまクッキー

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 〈材料〉       | 〈作り方〉                |
| ・卵         | ①ごま以外の材料を混ぜ合わせ、生地を作る |
| ・小麦粉       |                      |
| ・バター       | ②①にごまを入れ混ぜて形を作る      |
| ・砂糖        | ③②が出来たら160℃のオーブン     |
| ・ベーキングパウダー | で15分焼き、完成            |
| ・白ごま       |                      |
| ・黒ごま       |                      |

### おから揚げボール

- |           |                     |
|-----------|---------------------|
| 〈材料〉      | 〈作り方〉               |
| ・おから ・卵   | ①人参・玉葱・葱→みじん切りして炒める |
| ・シーチキン    | ②おから・シーチキン・野菜・溶き卵を  |
| ・葱 ・玉葱    | 混ぜ合わせ片栗粉で固さを整え、揚げる  |
| ・人参 ・醤油   | ③マヨネーズ・トマトケチャップを混ぜ  |
| ・片栗粉 ・油   | 合わせて、揚げたボールにかける     |
| ・マヨネーズ    |                     |
| ・トマトケチャップ |                     |