

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
					きいろ	あか	みどり	
1	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳、チーズキッス	フルーツ	おちゃ おかし*
2	日							
3	月							
4	火	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	やさぎかな ブロッコリー トマト ワンタンスープ	ワンタンの皮、油、米	牛乳、魚、豚肉	バナナ、トマト、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
5	水	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	ポテトオムレツ ちゅうかあえ みそしる	ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、卵、厚揚げ、ハム、チーズ、みそ、煮干し	だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、ごま	ぎゅうにゅう やさしいむしばん
6	木	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	とりにくとじゃがいものうまになつとうあえ トマト	じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、ミルク、挽	トマト、にんじん、もやし、たまねぎ、	ぎゅうにゅう しろいふうせん
7	金	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	かみかみやきそば ブロッコリー とうふスープ	いいはのひ(11/8) かみかみこんだて 焼きそばめん、油、ロールパン	ミルク、豚肉、絹ごし豆腐、いか	ブロッコリー、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ぎゅうにゅう ビスケット
8	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ 	おちゃ おかし*
9	日							
10	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さかなのてりやき きゅうりとしらすのすのもの トマト いなかじる	さといも、砂糖、米	牛乳、魚、しらす干し、みそ、煮干し	かき、トマト、きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、ごま、カットわかめ 	ぎゅうにゅう かき
11	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	おでん にくだんご さざなみあえ	さといも、砂糖、米	肉団子、焼き豆腐、さつま揚げ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、板こんにゃく、こまつな、こんが、塩こんが	ヤクルト せんべい
12	水	ぎゅうにゅう りんご 	ごはん	はつぼうさい はるさめのちゅうかあえ スモールパイン	サンドイッチパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、卵、豚肉、えび、いか、しらす干し	はくさい、ブロッコリー、パイン缶、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、にんじん、いちごジャム、カットわかめ	ぎゅうにゅう ジャムサンド
13	木	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	クリームシチュー キャベツのおかか和え トマト	じゃがいも、油、米	鶏もも肉、牛乳、かつお節	トマト、もやし、にんじん、コーン、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、しめじ	ぎゅうにゅう 胚芽スティック
14	金	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー わかめスープ	スパゲティ、油、バター、ロールパン	ミルク、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
15	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	牛乳、ぼうチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
16	日							

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
					きいろ	あか	みどり	
17	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	あきやさいカレー だいこんのピクルス フルーツサラダ	じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、米	ミルク、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ	ぎゅうにゅう ぼたぼた焼き
18	火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	やながわもとき かぼちゃのにも ブロッコリー	マカロニ、砂糖、米	牛乳、卵、豚肉、きな粉、凍り豆腐、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんが、干しいたけ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
19	水	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	メンチカツ ナムル トマト ぐだくさんじる	アレルギーフリーのひ じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米			どうにゅう うさぎりんご
20	木	ぎゅうにゅう こがきもち	パン	やさしいラーメン なます バナナ	生中華めん、油、砂糖、ロールパン	ミルク、豚肉	バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	ぎゅうにゅう えびせん
21	金	ぎゅうにゅう みかん 	ごはん	さかなのムニエル ひじきのもの とうふのみそしる	油、小麦粉、砂糖、バター、米	魚、絹ごし豆腐、ミルク、味付け小魚、ちくわ、みそ、薄揚げ、煮干し	もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	ぎゅうにゅう クラッカー こがかな
22	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし*
23	日							
24	月							
25	火	ぎゅうにゅう こつぷっこ	ごはん	とりにくのりんごソース キャベツのごまあえ いとこに	きょうどりのひ さといも、油、砂糖、米			ぎゅうにゅう ビスコ
26	水	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	パン	あんかけうどん ジュウマイ かぼちゃのサラダ	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ロールパン	牛乳、鶏ささ身、かつお節	かぼちゃ、りんご、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、こんが、レモン果汁	ぎゅうにゅう さつまいものりんごに
27	木	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのカレーあげ きりぼしあえ トマト みそしる	じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、米	魚、ミルク、みそ、しらす干し、煮干し、卵	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	ぎゅうにゅう 鉄入りクッキー
28	金	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	だいずごはん とりのからあげ ポイルキャベツ トマト	米、油、片栗粉、焼か、砂糖	鶏もも肉、蒸し大豆、薄揚げ、卵、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんが、しょうが	やさしいジュース ケーキ
29	土		パン	パン* 牛乳* フルーツ* チーズキッス	ロールパン	牛乳、チーズキッス	フルーツ	おちゃ おかし*
30	日							

いただきます！の前に  **石けんで手を洗いましょう**

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

