

	月 2・16・30	火 ③・17	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
<u>完了期</u>	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 厚揚げの揚げ豆腐 豚肉、厚揚げ、五ねぎ、しめじ、人参、ニラ、もやし、塩、しょうゆ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、コーン、花かつお、しょうゆ みそ汁 (ふ、わかめ、味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり メンチカツ (合挽きミンチ、キャベツ、五ねぎ、小麦粉、パン粉、油、塩) スティック野菜 (れんこん、かぼ、さつまいも、人参、塩) すまし汁 (ごぼう、人参、えのき、かつお、酒、おろし、しょうゆ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 鶏のてりやき (鶏肉、酒、おろし、砂糖、しょうゆ) かぼちのサラダ (かぼち、りんご、レーズン、五ねぎ、酢、砂糖、塩) コンソメスープ (五ねぎ、人参、ほうれん草、コンソメ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> パン 魚と白菜のクリームシチュー (魚、白菜、じゃがいも、人参、油、冬野菜まじり菜、五ねぎ、しめじ、粉チーズ、小麦粉、牛乳、スライスチーズ、塩) れんこんときのこのマリネ (れんこん、しめじ、えのき、スライスチーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボ・豆腐丼 (豚ミンチ、豆腐、ねぎ、赤味噌、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、ゴマ油、片栗粉) 大根と豆苗の中葉サラダ (大根、豆苗、人参、酢、砂糖、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、ゴマ油) くだもの (ゆかん、りんごなど) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 焼きビーフン (シーチキン、ビーフン、キャベツ、たまご、五ねぎ、人参、ピーマン、鶏がらスープ、塩、しょうゆ、油) みそ汁 (じゃがいも、五ねぎ、ねぎ、味噌)
<u>後期</u>	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 豚と野菜の炒め煮 (豚肉、五ねぎ、しめじ、人参、もやし、砂糖、しょうゆ) スティック野菜(人参) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり ミンチと野菜のあんかけ (合挽きミンチ、キャベツ、五ねぎ、人参、えのき、砂糖、しょうゆ) スティック野菜(かぼち、さつまいも) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 鶏のてりやき (鶏肉、砂糖、しょうゆ) かぼちのサラダ (かぼち、りんご、五ねぎ) みそ汁 (五ねぎ、人参、ほうれん草) 	<ul style="list-style-type: none"> パン 魚と白菜のクリームシチュー (魚、白菜、じゃがいも、人参、油、冬野菜まじり菜、五ねぎ、しめじ、粉チーズ、小麦粉、塩) スティック野菜(じゃがいも) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯ごはん 和風マーボ・豆腐丼 (豚ミンチ、豆腐、ねぎ、しょうゆ、塩、片栗粉) スティック野菜 (大根、人参、りんごなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり タラと野菜の煮込み (タラ、キャベツ、五ねぎ、人参、じゃがいも、しょうゆ、砂糖)
朝のおやつ	くだもの(ゆかん、りんご、バナナなど)	あかちゃんせんべいなど	くだもの(ゆかん、りんご、バナナなど)	あかちゃんせんべいなど	あかちゃんせんべいなど	あかちゃんせんべいなど
3時のおやつ	チーズサンド(食パン、スライスチーズ、牛乳、お茶)	りんごのゴンポート(りんご、砂糖、牛乳、お茶)	おさつもち(さつまいも、砂糖、片栗粉、牛乳、お茶)	まんまるおぼろ(米、砂糖、きなこ)	大学芋(さつまいも、砂糖、酢、油、牛乳、お茶)	あかちゃんせんべいなど お茶
	月 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
<u>完了期</u>	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、豆腐、酒、しょうゆ、おろし、砂糖) 大豆の甘辛揚げ (大豆、いりこ、青のり、片栗粉、ゴマ、砂糖、おろし、しょうゆ、油) みそ汁 (かぼち、五ねぎ、ねぎ、味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ビーフカレー (牛肉、じゃがいも、人参、五ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、黒砂糖、ケチャップ、塩) 花野菜のサラダ (ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、コーン、酢、砂糖、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり さばのおめし煮 (さば、味噌、しょうゆ、酒、おろし、砂糖) 水菜とえのきのポン酢和え (水菜、えのき、ゆず、酒、しょうゆ) かす汁 (豚肉、ごぼう、大根、人参、ねぎ、酒、かつお、白味噌、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 回鍋肉 (豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、エリンギ、赤味噌、三温糖、鶏がらスープ、ゴマ油) 中華スープ (もやし、しめじ、人参、ニラ、鶏がらスープ、塩、ゴマ油) くだもの(柿、りんごなど) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり れんこん豆腐ハンバーグ (合挽きミンチ、豆腐、れんこん、五ねぎ、ひじき、パン粉、塩、ケチャップ、砂糖) ツナと大根のマリネ (シーチキン、大根、赤ハチマキ、黄ハチマキ、酢、砂糖、塩、オリーブ油) コンソメスープ (じゃがいも、五ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛丼風 (牛肉、五ねぎ、人参、しめじ、酒、おろし、砂糖、しょうゆ) みそ汁 (もやし、人参、五ねぎ、本だし、味噌)
<u>後期</u>	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、人参、豆腐、大豆、しょうゆ、砂糖) スティック野菜(かぼち) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 牛肉と野菜のあんかけ (牛肉、じゃがいも、五ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、砂糖) スティック野菜(人参) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 豚肉と野菜の煮込み (豚肉、大根、人参、水菜、えのき、しょうゆ、砂糖) スティック野菜(大根) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 豚肉と野菜の炒め煮 (豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、エリンギ、しょうゆ、砂糖、油) みそ汁(もやし、しめじ、人参、味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯おにぎり 豆腐ハンバーグ (合挽きミンチ、豆腐、五ねぎ、パン粉、塩、しょうゆ) スティック野菜(大根、黄ハチマキ、人参) 	<ul style="list-style-type: none"> 軟飯ごはん 牛丼風 (牛肉、五ねぎ、人参、しめじ、しょうゆ、砂糖) みそ汁(もやし、人参、五ねぎ、ねぎ、味噌)
朝のおやつ	あかちゃんせんべいなど	くだもの(柿、りんご、バナナなど)	あかちゃんせんべいなど	あかちゃんせんべいなど	くだもの(柿、りんご、バナナなど)	あかちゃんせんべいなど
3時のおやつ	肉まん(合挽きミンチ、ねぎ、小麦粉、パン粉、卵、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、牛乳、お茶)	スティックケーキ(小麦粉、パン粉、卵、砂糖、牛乳、お茶)	さつまいもとりんごのパンケーキ(小麦粉、パン粉、卵、砂糖、塩、りんご、お茶)	食パンかりんどう(食パン、砂糖、油、牛乳、お茶)	秋の味噌おにぎり、お茶(米、昆布、塩、しょうゆ、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう)	あかちゃんせんべいなど お茶

どの食材も必ずお家でご試して下さい。カミカミ"モグモグ"と噛みかき、噛みかいて食べることを促したり、楽しい雰囲気でご食卓が和らぐようにしています。

展示食が給食室にありますので毎日、見て頂いて下さいね。

11月2日はシェイクアウト訓練のため、防災食となり、献立が変更になります。