

	月 ⑭・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
完了期	マニボ 豆腐料理 ごはん・豚ミンチ・豆腐・ねぎ・赤味噌 鶏がらスープ・しょうゆ・塩・ごま油・片栗粉 海藻サラダ 海藻・きゅうり・人参 酢・砂糖・塩	おにぎり 秋の収穫金魚 鶏肉・ごぼう・人参・里芋・さつまいも・しめじ・まいたけ・えのこ・ほうれん草・酒・塩 みりん・砂糖 くだもの (柿・梨 など)	おにぎり (2日・16日) さばの竜田揚げ さば・小麦粉・片栗粉・油・しょうゆ・西作 30日)さんまの塩焼き (さんま・塩) 七かり干し大根のサラダ (七かり干し大根・人参・酢・きゅうり・砂糖・塩) みそ汁 かぼち・玉ねぎ・ねぎ味噌	110ン コーンクリームスープ (コーン・クリーム・バター・小麦粉・片栗粉・チーズ・塩・スチムシウ) ごぼうサラダ ごぼう・人参・ひじき・豆苗・西作・塩・砂糖 オリブ油	おにぎり 厚あげ DE チャンフレ 豚肉・厚あげ・玉ねぎ・しめじ・人参・ニラ・味噌・塩・しょうゆ 小松菜のおかか和え 小松菜・人参・花かつお・しょうゆ すまし汁 ふ・わかめ・しょうゆ・酒・みりん・塩	おにぎり 里野菜いため シーチキン・キャバツ・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・塩・しょうゆ 鶏がらスープ・油 みそ汁 (さつまいも・しめじ)・ねぎ・味噌
後期	和風マニボ豆腐料理(軟飯) ごはん・豚ミンチ・豆腐・ねぎ・かつおだし・しょうゆ・塩・片栗粉 わかめサラダ わかめ・きゅうり・人参・西作・砂糖・塩	軟飯 秋の収穫金魚 鶏肉・ごぼう・人参・里芋・さつまいも・しめじ・まいたけ・えのこ・ほうれん草・塩・砂糖・しょうゆ くだもの (柿・梨 など)	軟飯 火炙り魚 (魚・塩) 野菜スティック (人参・きゅうり) みそ汁 (かぼち・玉ねぎ・ねぎ味噌)	110ン コーンクリームスープ (ささみ・コーン・クリーム・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・片栗粉・チーズ・塩・油) ごぼうサラダ ごぼう・人参・豆苗・酢・塩・砂糖	軟飯おにぎり 豚肉の野菜炒め (豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ニラ・味噌・塩・しょうゆ・油) 小松菜のおかか和え 小松菜・人参・花かつお・しょうゆ すまし汁 (ふ・わかめ・しょうゆ・塩)	軟飯 カレーと野菜の煮込みあんかけ カレー・キャバツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつおだし・しょうゆ・片栗粉 みそ汁 (さつまいも・しめじ)・ねぎ・味噌
朝のおやつ	くだもの (りんご・バナナ など)	おこさませんべい 干芋 など	おこさませんべい 干芋 など	おこさませんべい 干芋 など	くだもの (りんご・バナナ など)	おこさませんべい 干芋 など
3時のおやつ	きなこのおはぎ (きなこ・もちごめ) お茶	トマト・ゆめりん 豚ミンチ・トマト・玉ねぎ・塩・しょうゆ・砂糖・かつおだし お茶	アップルパイ (食パン・りんご・砂糖) お茶	秋の味覚おにぎり 茶・昆布・塩・うすくしめし 人参・さつまいも お茶	フレンチライオン 小麦粉・片栗粉・砂糖 お茶	おこさませんべい お茶
	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
完了期	おにぎり 牛肉とごぼうのいため煮 (牛肉・ごぼう・人参・しょうゆ・酒・みりん・砂糖) 白菜とほうれん草のおかか和え (白菜・ほうれん草・焼のり・しょうゆ) すまし汁 (しめじ・里芋・みずば・しょうゆ・酒・みりん・塩)	ホロクカレーライス 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・カレー粉・ヨーグルト・スチムシウ・黒砂糖・塩 かつお・チーズ フルーツサラダ (バナナ・りんご・柿・レーズン・きゅうり・西作・砂糖・塩)	おにぎり かぼちのクロック (合挽きミンチ・かぼち・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・しょうゆ・塩) みりん 根菜サラダ (ごぼう・レンコン・人参・コーン・西作・塩・砂糖) オリブ油 みそ汁 (かぼち・かぶの葉・人参・味噌)	おにぎり 魚ときのこのホイル焼き (魚・玉ねぎ・しめじ・えのこ・レモン・塩・キャバツ・しょうゆ) ホウチン風スープ (じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コンソメ・塩) くだもの (梨 など)	おにぎり 里芋のそばあんかけ (鶏ミンチ・里芋・人参・まいたけ・三度豆・片栗粉・しょうゆ・みりん・砂糖) ちんげん菜と油あげのゴマ和え (ちんげん菜・油あげ・ゴマ・しょうゆ) みそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・味噌)	おにぎり ごはん・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・三度豆・バター・小麦粉・かつお・塩 ウスターソース 110ソリカのマリネ (きゅうり・赤いパプリカ・黄パプリカ・西作・砂糖・塩・オリブ油)
後期	軟飯おにぎり 牛肉とごぼうのいため煮 (牛肉・ごぼう・人参・しょうゆ・砂糖) 白菜とほうれん草のおかか和え (白菜・ほうれん草・花かつお・しょうゆ) すまし汁 (しめじ・里芋・みずば・しょうゆ・塩)	軟飯 肉じゃが風煮 (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・塩) スティック里野菜 (りんご・きゅうり)	軟飯おにぎり かぼちの煮物 (合挽きミンチ・かぼち・玉ねぎ・しょうゆ・かつおだし・砂糖・片栗粉) 根菜サラダ (ごぼう・レンコン・人参・酢・コーン・塩・砂糖) みそ汁 (かぼち・かぶの葉・人参・味噌)	軟飯おにぎり 魚ときのこのホイル焼き (魚・玉ねぎ・しめじ・えのこ・レモン・塩・キャバツ・しょうゆ) みそ汁 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・味噌)	軟飯 里芋のそばあんかけ (鶏ミンチ・里芋・人参・まいたけ・三度豆・片栗粉・しょうゆ・砂糖) みそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・味噌)	軟飯 里野菜いため (豚肉・玉ねぎ・三度豆・マッシュルーム・しょうゆ・塩・油) 110ソリカのマリネ (きゅうり・赤いパプリカ・黄パプリカ・西作・砂糖・塩)
朝のおやつ	くだもの (りんご・バナナ など)	くだもの (りんご・バナナ)	おこさませんべい 干し芋 など	おこさませんべい 干し芋 など	おこさませんべい 干し芋 など	おこさませんべい 干し芋 など
3時のおやつ	やまぎ (さつまいも) お茶	ねむ火炙りお茶 (小麦粉・塩・油・みりん・かつお粉・背のり・しょうゆ)	ポックリケーキ (小麦粉・バキア・砂糖・バター) お茶	バナナサンド (食パン・バナナ) お茶	くだもの (りんご・ぶどう・みかん) お茶	おこさませんべい 干し芋 など

☆ 朝のおやつは、おこさませんべい・果物・干し芋・クラッカーなどを食べます

☺ 展示食が給食室にありますので毎日見て帰して下さい。

☺ "カニカニ" "モグモグ" と口ずかすことや"カマ"と口ずかすお食事をこまめに伝えていきたいと思っています。

★ どの食材も家で試してから園で食べます。