

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ	日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ											
				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						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	金	厚揚げと大根の煮物 青菜のごま和え	鉄強化牛乳 サブレ	砂糖、ごま、米	鉄強化牛乳、豚肉、厚揚げ、ちくわ	だいこん、にんじん、青菜、もやし、コーン缶	牛乳 あられ	18	月	* ☺ * * ☺ * * ☺ *  敬老の日  * ☺ * * ☺ * * ☺ *																
2	土	ポークチャップ バナナ	牛乳 ウエハース	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 クッキー	19	火	鶏肉の照り焼き 付け合せ ミルクスープ	牛乳 ◎手作りゼリー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、鶏肉、スキムミルク	キャベツ、もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	豆乳飲料 せんべい											
4	月	焼きうどん レタススープ	牛乳 ◎マチェドニア	ゆでうどん、油、片栗粉、米	牛乳、豚肉、かつお節	キャベツ、みかん缶、レタス、もも缶、パン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁	牛乳 ビスケット	20	水	魚のマリネ 野菜スープ	牛乳 バナナ	油、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、米	牛乳、さわら	バナナ、たまねぎ、にんじん、青菜、えのきたけ、きゅうり	牛乳 ビスケット											
5	火	塩さば わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 ◎黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま、米	牛乳、塩さば、豆乳、きな粉	オレンジ、きゅうり、みかん缶、にんじん、カットわかめ	牛乳 ウエハース	21	木	回鍋肉 ハンサムスー	鉄強化牛乳 ◎ツナサンド	ロールパン、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま、米	鉄強化牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ハム、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、もやし、たまねぎ	牛乳 あられ											
6	水	大豆団子のケチャップがらめ 付け合せ 根菜の味噌汁	牛乳 チーズビスケット	油、パン粉、片栗粉、砂糖、米	牛乳、合い挽き肉、卵、プロセスチーズ、大豆(ゆで)、みそ	パン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	オレンジ ジュース せんべい	22	金	柳川風煮 キャベツとツナのごま酢和え	牛乳 せんべい	砂糖、ごま、米	牛乳、豚肉、卵、ツナ油漬缶、はんぺん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青菜、ごぼう、しめじ、ねぎ	お茶 バナナ											
7	木	みそけんちん もやしのごま和え	鉄強化牛乳 ◎お好み焼き	小麦粉、ながいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、米	鉄強化牛乳、鶏肉、はんぺん、卵、豚肉、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、ごぼう	牛乳 バナナ	23	土	☺ ☺ ☺ * * 秋分の日 * * ☺ ☺ ☺																
8	金	ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、もも缶、みかん缶、パン缶、しめじ、グリーンピース	お茶 クッキー	25	月	ポークソテー マカロニサラダ	牛乳 ◎大学芋	さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、黒ごま、米	牛乳、豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり	お茶 ビスケット											
9	土	豚肉と野菜の炒め物 バナナ	牛乳 ビスケット	油、米	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳 あられ	26	火	煮魚 秋野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 ウエハース	さつまいも、砂糖、米	牛乳、さわら、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、青菜	牛乳 クッキー											
11	月	ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	牛乳 ◎豆腐のもちもちホットケーキ	小麦粉、じゃがいも、ケーキシロップ、砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、合い挽き肉、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン	みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、えのきたけ	牛乳 せんべい	27	水	カレー バナナ	お茶 アイスクリームゼリー	米、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトペースト、とうもろこし、さつまいも、ブロックコーン、キャベツ、ほうれんそう、アスパラガス	牛乳 せんべい											
12	火	鳥羽産さわらのフライ ごまだれソース 付け合せ 大根の味噌汁	鉄強化牛乳 ◎あられのかりんとう	砂糖、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ごま、米	鉄強化牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ	もも缶、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	お茶 ビスケット	28	木	ヤンニョムチキン 付け合せ わかめスープ	鉄強化牛乳 スティックパン	片栗粉、油、ごま、砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	お茶 バナナ											
13	水	マーボー豆腐 ひじきのサラダ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ひじき	お茶 バナナ	29	金	五目きんぴら そうめん汁	牛乳 ビスケット	干しそうめん、砂糖、油、ごま、米	牛乳、合い挽き肉、厚揚げ	にんじん、ごぼう、青菜、ピーマン、えのきたけ	牛乳 ウエハース											
14	木	キッズビビンバ 中華風コンスープ	牛乳 なしせんべい	砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	牛乳、合い挽き肉	なし、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、青菜、えのきたけ	牛乳 ウエハース	30	土	チキンチャップ バナナ	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 クッキー											
15	金	あらめと大豆の煮物 豚汁	牛乳 ミニパン	砂糖、油、米	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、豚肉、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、あらめ、ねぎ	牛乳 あられ	こんだて紹介 鳥羽産さわらのフライごまだれソース (9/12)																		
16	土	ミートスパゲティ バナナ	牛乳 せんべい	スパゲティ、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	牛乳 クッキー	* 材料(大人2人分) <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">A</td> <td>さわら: 160g</td> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td>すりごま: 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>小麦粉: 大さじ1</td> <td>マヨネーズ: 大さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>水: 大さじ1</td> <td>しょうゆ: 大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>パン粉: 大さじ3</td> <td>酢: 小さじ1/2強</td> </tr> <tr> <td>揚げ油: 適宜</td> <td>砂糖: 大さじ1/2</td> </tr> </table> * 作り方 <ol style="list-style-type: none"> ①さわらは食べやすい大きさに切り、水気をふく。 ②小麦粉を水で溶き、さわらにつけ、パン粉をまぶして揚げる。 ③Aを混ぜ合わせてごまだれソースを作り、②にかける。 * この日のさわらは、鳥羽産のもの使用する予定です。							A	さわら: 160g	}	すりごま: 大さじ1	小麦粉: 大さじ1	マヨネーズ: 大さじ1・1/2	水: 大さじ1	しょうゆ: 大さじ1/2	パン粉: 大さじ3	酢: 小さじ1/2強	揚げ油: 適宜	砂糖: 大さじ1/2
A	さわら: 160g	}	すりごま: 大さじ1																							
	小麦粉: 大さじ1		マヨネーズ: 大さじ1・1/2																							
	水: 大さじ1		しょうゆ: 大さじ1/2																							
	パン粉: 大さじ3		酢: 小さじ1/2強																							
	揚げ油: 適宜		砂糖: 大さじ1/2																							