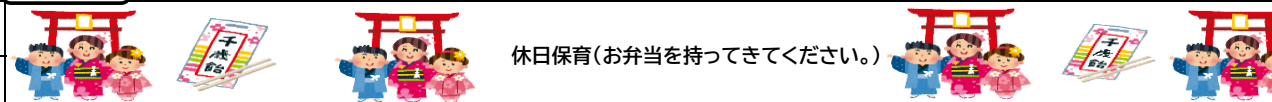
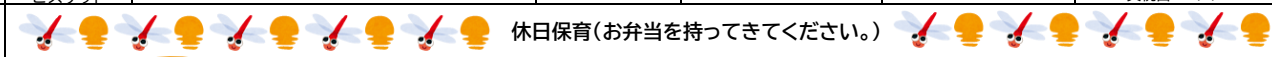
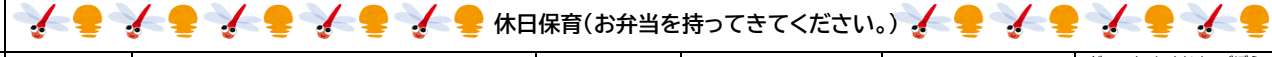
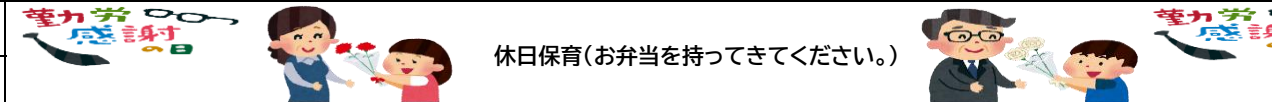


日付	献立名			材料名・体内でのほたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	牛乳 チーズ	ご飯 落としあげがなんも ちくわときゅうりの酢の物 元気汁 みかん缶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 チーズ 豆腐 ひじき 合挽きミンチ ちくわ わかめ 卵 あげ 白す干し みそ	米 片栗粉 油 砂糖	にんじん きゅうり たまねぎ じめじ ねぎ みかん缶	521kcal
2 (土)	運動参観 ひよこ・赤・桃	ロールパン ハンバーグ ボイルキャベツ ブロッコリー 胡麻ドレサラダ みそ汁 黄桃缶	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ひじき 豆腐 みそ	パン パン粉 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ねぎ 黄桃缶	509kcal
3 (日)							
4 (月)							
5 (火)	牛乳 人参せんべい	栗さのこご飯 豚肉とじゃが芋の煮物 大根サラダ みそ汁 みかん缶	牛乳 蓮根チップス	牛乳 豚肉 カニカマ わかめ あげ みそ	米 じゃがいも マヨネーズ	栗 しめじ 人参 大根葉 いんげん 大根 コーン 白菜 ねぎ みかん缶 れんこん	510kcal
6 (水)	牛乳 のりものビスケット	ご飯 白身魚のフライ きのこサラダ ソーセージスープ 黄桃缶	牛乳 ソフトクッキー	牛乳 カレイ 卵 パーコン ウインナー	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ゴマ油 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	ブロッコリー しめじ えのき たけ アスパラ たまねぎ 人参 パセリ 黄桃缶	522kcal
7 (木)	牛乳 ヨーグルト	ご飯 豚肉の焼肉炒め マカロニサラダ えのきと卵のすまし汁 パナナ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ハム 卵 かつお節	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ	513kcal
8 (金)	牛乳 パナナ 誕生日	コーンバターライス ホワイトシチュー オムレツ 小松菜おかかえ 白桃缶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉 卵 合挽きミンチ かつお節 生クリーム	米 食パン バター じゃがいも	バナナ 玉ねぎ 人参 小松菜 ピーマン ブロッコリー 切干大根 白桃缶 みかん缶	525kcal
9 (土)	牛乳 メープルビスケット	ご飯 カレイの西京焼き 蒸しどりとキャベツの和え物 すまし汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	牛乳 カレイ 白みそ 鶏肉 カマボコ 卵	米 麩 砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン たまねぎ ねぎ 黄桃缶 パナナ	504kcal
10 (日)							
11 (月)	牛乳 ほうれん草せんべい 長崎県	ちゃんぽん 餃子 みかん缶	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 豚肉 かまぼこ ギョーザ	中華麺 砂糖 ホットケーキミックス	絹さや にんじん キャベツ たまねぎ コーン もやし しめじ みかん缶 かぼちゃ	516kcal
12 (火)	牛乳 南瓜せんべい	ご飯 鶏つくねと根菜のだし煮 和風サラダ ほうれん草と卵の生姜スープ なし缶	牛乳 焼きいも	牛乳 鶏肉 白す干し 海苔 卵	米 小麦粉 砂糖 ゴマ 油 さつまいも	ねぎ れんこん にんじん いんげん だいこん 大根葉 ほうれん草 なし缶	507kcal
13 (水)	牛乳 マナビスケット	ご飯 鯖の味噌煮 五色生酢 けんちん汁 黄桃缶	牛乳 コロコロラスク	牛乳 さば みそ 卵 鶏肉 あげ	米 砂糖 さといも 食パン 油	いんげん 大根 にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ 黄桃缶	519kcal
14 (木)	牛乳 パナナ	ご飯 鮭のもみじ揚げ 大根煮物 春雨と卵のスープ 白桃缶	牛乳 ツナはんぺんボール	牛乳 鮭 卵 ちくわ ツナ はんぺん みそ	米 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ 片栗粉	にんじん ねぎ だいこん いんげん 白桃缶 コーン	526kcal
15 (金)	牛乳 コーンクッキー	赤飯 鶏肉の唐揚げ きゅうりのごま和え すまし汁 みかん缶	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 鶏肉 あげ 豆腐 卵	米 小豆 砂糖 片栗粉 油 ゴマ ホットケーキミックス	ブロッコリー きゅうり 人参 ねぎ しめじ みかん缶	522kcal
16 (土)	牛乳 こめせんべい 中国	ご飯 ホイコーロー ほうれん草の胡麻マヨ和え わかめスープ 白桃缶	牛乳 キャラメルプリン	牛乳 豚肉 みそ わかめ 生クリーム	米 砂糖 ゴマ油 ゴマ マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ 白ネギ 白桃缶	511kcal
17 (日)							
18 (月)	牛乳 ワカメチップス	貝だくさん煮込みうどん コールスローサラダ みかん缶	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 みそ 卵	うどん 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス 里芋	だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ いんげん キャベツ コーン きゅうり みかん缶	513kcal
19 (火)	牛乳 パナナ イタリ	ご飯 ポークピカタ ボイルキャベツ ミモザサラダ ミネストローネスープ みかん缶	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 ハム パーコン チーズ	米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	バナナ パセリ キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ トマト みかん缶	522kcal
20 (水)	牛乳 野菜ポーロ	鮭ときのこの炊き込みご飯 鶏肉ごま風味揚げ 小松菜のごま和え すまし汁 パナナ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 あげ わかめ	米 ゴマ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 麩	まいたけ にんじん 大根葉 小松菜 たまねぎ ねぎ パナナ みかん缶	518kcal
21 (木)	牛乳 星せんべい 北海道	あんかけ焼きそば 石狩汁 きゅうりのサラダ 黄桃缶	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 豚肉 卵 鮭 白みそ きな粉	中華麺 ゴマ油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス 白玉粉	白菜 しいたけ にんじん 玉ねぎ 絹さや きゅうり 大根 白ねぎ 黄桃缶	514kcal
22 (金)	牛乳 南瓜せんべい	五穀ご飯 天ぷら盛合わせ 大根の酢の物 みそ汁 みかん缶	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 鮭 みそ 青のり	五穀米 てんぷら粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	れんこん かぼちゃ ピーマン 大根 人参 大根葉 玉ねぎ 白菜 ねぎ みかん缶 コーン	521kcal
23 (土)							
24 (日)							
25 (月)	牛乳 マナビスケット	ご飯 鶏ごぼう れんこんひじきサラダ 青梗菜のかに玉スープ みかん缶	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 卵	米 マヨネーズ さつまいも ホットケーキミックス 砂糖	ごぼう にんじん いんげん れんこん チンゲン菜 たまねぎ ねぎ みかん缶	505kcal
26 (火)	牛乳 パナナ 韓国	ご飯 春雨入りブルゴギ 白菜のごま酢和え 白ネギとわかめの中華スープ 黄桃缶	牛乳 チュモツパ	牛乳 豚肉 ちくわ ごま わかめ ツナ	米 春雨 ごま 砂糖 ゴマ油	バナナ たまねぎ にんじん ニラ 白菜 白ねぎ 黄桃缶	508kcal
27 (水)	牛乳 コーンクッキー	ご飯 鯖のねぎ味噌焼 かりフラワーのマリネ さつま芋ときのこのスープ 白桃缶	牛乳 いちごヨーグルト	牛乳 サバ みそ ヨーグルト	米 マヨネーズ 油 砂糖 さつま芋	白葱 キャベツ 人参 葱 かりフラワー ミックスピーマン 椎茸 えのきたけ 白桃缶	497kcal
28 (木)	牛乳 ワカメチップス	ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ 生姜豚汁 みかん缶	牛乳 ちくわマヨトースト	牛乳 鮭 豚肉 みそ ちくわ 青のり	米 砂糖 マヨネーズ 里芋 食パン	ブロッコリー かぼちゃ きゅうり たまねぎ 大根 人参 ごぼう 生姜 みかん缶	503kcal
29 (金)	牛乳 野菜ポーロ	ご飯 鶏肉の西京焼き 里芋の煮物 揚げ茄子の味噌汁 パナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏肉 白みそ みそ バター 卵	米 砂糖 ゴマ 里芋 さつま芋	いんげん にんじん 大根葉 なす たまねぎ ねぎ パナナ	511kcal
30 (土)	牛乳 おかかせんべい	ご飯 鱈のムニエル ごぼうサラダ 餃子スープ パナナ	牛乳 まかろにきな粉	牛乳 鱈 ツナ ギョーザ きな粉	米 バター 砂糖 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ パナナ	507kcal

11月の行事予定

- ☆ 1日(金) 文化の日のつどい
- ☆ 2日(土) 運動あそび参観, 懇談会 (ひよこ・赤・桃組)
- ☆ 8日(金) いい歯の日つどい, 誕生日会
- ☆ 15日(金) 七五三参拜(桃・青組)



※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。