

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
献立		さんまのかば焼き丼 白和え フルーツ	豚豚風肉団子 もやしのナムル わかめスープ フルーツ	さわらのカレーソテー 野菜炒め 小松菜のみそ汁 フルーツ	親子丼 しらすの酢の物 フルーツ	パン 牛乳
材料		さんま 胡瓜 人参 卵 海苔 絹ごし豆腐 こんにやく ほうれん草 しいたけ ごま フルーツ	豚肉 肉団子 ビーマン 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ほうれん草 胡瓜 カニカマ ごま わかめ えのき 卵 フルーツ	さわら きゃべつ 人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 小松菜 じゃが芋 油揚げ 青ねぎ フルーツ チーズ	鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 白菜 しいたけ ちくわ 小松菜 しらす きゃべつ 胡瓜 わかめ ごま フルーツ	パン 卵 ウインナー ジャム 胡瓜 牛乳 シーチキン
おやつ		ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク チーズ お菓子	ミルク お菓子	
日	7	8	9	10	11	12
献立	豆腐の野菜あんかけ ちくわの磯辺焼き 茄子のみそ汁 フルーツ	ししゃも 肉じゃが ほうれん草ごま和え フルーツ	焼きそば ふりかけ ミートボール 南瓜のみそ汁 フルーツ	あじの半身干し おから そうめん汁 フルーツ	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ	さんまのみりん干し 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 フルーツ
材料	木綿豆腐 えのき 人参 ビーマン 玉ねぎ ちくわ あおさ 茄子 小松菜 油揚げ フルーツ	ししゃも 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 椎茸 インゲン こんにやく ほうれん草 コーン ごま フルーツ カルピス	豚肉 中華麺 玉ねぎ きゃべつ ビーマン 人参 ミートボール 南瓜 えのき 油揚げ 青ねぎ フルーツ	あじ おから 大根 人参 しいたけ ちくわ こんにやく 青ねぎ そうめん 胡瓜 カニカマ フルーツ	ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ 茄子 南瓜 きゃべつ 胡瓜 ハム マカロニ フルーツ	さんま 小松菜 コーン 人参 ごま 絹ごし豆腐 わかめ 玉ねぎ 青ねぎ フルーツ
おやつ	ミルク お菓子	ミルク カルピスゼリー	ミルク お菓子	ミルク 豆 お菓子	ミルク お菓子	
日	14	15	16	17	18	19
献立	赤魚の煮付け 金平ごぼう 豆腐のみそ汁 フルーツ	かぼちゃコロッケ ツナサラダ わかめご飯 かきたま汁 フルーツ	中華丼 春雨の酢の物 フルーツ	筑前煮 あじ玉子 小松菜のごま和え フルーツ	塩さば ひじき大豆煮 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	パン 牛乳
材料	赤魚 ごぼう 人参 こんにやく ちくわ ごま 絹ごし豆腐 わかめ 玉ねぎ えのき 油揚げ 青ねぎ フルーツ	南瓜 玉ねぎ 人参 レーズン ごま ツナ きゃべつ 胡瓜 わかめ 卵 えのき 青ねぎ フルーツ ヨーグルト	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ エビ イカ チンゲン菜 きゃべつ 胡瓜 春雨 ハム ごま フルーツ	鶏肉 大根 こんにやく 竹の子 ごぼう 人参 厚揚げ レンコン ちくわ しいたけ インゲン 卵 小松菜 コーン ごま フルーツ	鯖 ひじき ちくわ 人参 大豆 こんにやく じゃが芋 白菜 油揚げ 青ねぎ フルーツ 南瓜 卵	パン 卵 ウインナー ジャム ハム 牛乳
おやつ	ミルク お菓子	ミルク フルーツヨーグルト	ミルク お菓子	ミルク お菓子	ミルク パンブキンケーキ	
日	21	22	23	24	25(誕生会)	26
献立	敬老の日	秋分の日	焼きビーフン からあげ 中華スープ フルーツ	鮭フライ 野菜ソテー ホワイトスープ フルーツ	お子様ランチ たまごスープ	焼き魚 玉子焼き 青菜のお浸し さつまいのみそ汁
材料			豚肉 ビーフン 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 人参 からあげ チンゲン菜 カニカマ しいたけ ごま フルーツ 小豆	鮭 きゃべつ もやし ビーマン ベーコン じゃが芋 人参 大豆 玉ねぎ グリーンピース コーン フルーツ	えびフライ からあげ じゃが芋 ウインナー 玉ねぎ 人参 パスタ ビーマン わかめ 卵 玉ねぎ 青ねぎ ゼリー ふりかけ ヤクルト ケーキ フルーツ	魚 卵 青ねぎ 青菜 ごま 人参 さつまい 油揚げ
おやつ			ミルク おはぎ	ミルク お菓子	ヤクルト ケーキ	
日	28	29	30			
献立	麻婆豆腐 イカと小松菜のソテー フルーツ	さわら野菜あんかけ ポテトサラダ 春雨スープ フルーツ	ハヤシライス ゆでたまご ごぼうサラダ フルーツ			
材料	ひき肉 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 茄子 インゲン 青ねぎ イカ 小松菜 フルーツ 食パン 卵	さわら えのき 玉ねぎ 人参 ビーマン じゃが芋 胡瓜 コーン グリーンピース ハム 春雨 チンゲン菜 青ねぎ フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ 茄子 グリーンピース コーン 卵 わかめ きゃべつ 胡瓜			
おやつ	ミルク フレンチトースト	ミルク お菓子	ミルク お菓子			