

令和3年 9月21日(火) ~ 10月16日(土)

の献立予定表

日(曜)	日(曜)	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
	10/2(土)	お弁当の日	☆コーンスナック お菓子			
	4(月)	米飯・ミンチカツ きゅうりとわかめのサラダ ふんわり汁・キウイ	☆クロワッサン フルーチェ	豚ひき肉・鶏卵・鶏肝臓 かに風味かまぼこ・普通牛乳	クロワッサン・米・薄力粉・パン粉 調合油・ながいも・かたくり粉 クラッカー・いちごジャム	たまねぎ・きゅうり・わかめ・葉ねぎ キウイ
9/21(火)	5(火)	米飯・じゃがいもとチーズの春巻き ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ・オレンジ	☆せんべい ごまクッキー	プロセスチーズ・ベーコン かつお節・普通牛乳・きな粉・鶏卵 脱脂粉乳	ビスケット・米・じゃがいも 春巻きの皮・調合油・上白糖 有塩バター・薄力粉・ごま	ブロッコリー・チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・ほんしめじ・パセリ オレンジ
22(水)	6(水)	麦ごはん・肉豆腐 ごぼうのサラダ 小松菜のみそ汁・メロン	☆バナナ りんごゼリー	焼き豆腐・豚ばら・ロースハム 油揚げ・麦みそ・普通牛乳	米・ピタパアレー・しらたき・上白糖 ごま・マヨネーズ	バナナ・もやし・えのきたけ・たまねぎ・葉ねぎ・寒天 はくさい・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・メロン メロン缶詰・レモン・トマト・こまつな・りんごジュース
	7(木)	米飯・エビチリ風 かぼちゃのおから煮 えのきのすまし汁・なし	☆クッキー ヨーグルトパン	ブラックタイガー・おから・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・ヨーグルト	サブレ・米・上白糖・調合油 かたくり粉・焼きふ・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・サニーレタス・えのき にんにく・しょうが・かぼちゃ・わかめ にんじん・乾しいたけ・さやいんげんみつば・すいか
24(金)	8(金)	米飯・筑前煮 トマトサラダ 中華スープ・パイ	☆みかん缶 せんべい	鶏むね・蒸しかまぼこ・鶏卵 普通牛乳	米・こんにやく・調合油 上白糖・じゃがいも・さといも はるさめ・せんべい	みかん缶詰・ごぼう・にんじん・たけのこ さやえんどう・乾しいたけ・トマト・きゅうり アスパラガス・きくらげ・えのきたけ・パイ
25(土)	9(土)・16(土)	サンドイッチ 菓子パン バナナ	☆コーンスナック お菓子	ロースハム・鶏卵・普通牛乳	コーンスナック・マヨネーズ・食パン マーガリン・じゃがいも	きゅうり・にんじん・バナナ
27(月)	11(月)	米飯・なすピーンズ かぼちゃサラダ 豆腐となめこのみそ汁・グレープフルーツ	☆ぶどうパン アメリカドック	だいた・豚ひき肉・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳 魚肉ソーセージ・鶏卵	ぶどうパン・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・マヨネーズ・じゃがいも ホットケーキミックス・調合油	なす・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ かぼちゃ・きゅうり・なめこ・葉ねぎ カットわかめ・グレープフルーツ
28(火)	12(火)	米飯・アジの磯辺揚げ 五色サラダ ホタテのシチュー・リンゴ	☆せんべい クラッカーサンド	まあじ・鶏卵・ほたてがい 普通牛乳	甘辛せんべい・米・薄力粉 上白糖・ごま油 調合油・じゃがいも・フルーチェ	あおのり・レモン・トマト・きゅうり にんじん・きくらげ・レタス・たまねぎ ほうれんそう・りんご
29(水)	13(水)	ロールパン・鶏肉のチーズ焼き 中華風サラダ けんちん汁・バナナ	☆なし さけおにぎり	鶏もも・プロセスチーズ・焼き豚 木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	ロールパン・上白糖・はるさめ ごま油・さといも・調合油・米	日本なし・しょうが・にんにく・パセリ にんじん・きゅうり・きくらげ・トマト・ごぼう 葉ねぎ・大根・バナナ・炊き込みわかめ
30(木)	14(木)	米飯・納豆・豆腐のまさご揚げ ひじき煮 レタスと卵のスープ・オレンジ	☆ウェハース スイートポテトパイ	糸引き納豆・木綿豆腐・むきエビ 鶏ひき肉・しらす干し・鶏卵 さつま揚げ・普通牛乳・ホットクリーム	ウェハース・米・調合油・薄力粉 こんにやく・上白糖・パイ皮 かたくり粉・さつまいも・有塩バター	にんじん・ひじき・グリーンピース たまねぎ・こねぎ・レタス パレンシアオレンジ
10/1(金)	15(金)	米飯・魚のつけ焼き いんげんのソテー 豆腐とあおさのみそ汁・メロン	☆パイ缶 ビスケット・チーズ	まあじ・鶏卵・魚肉ソーセージ 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳	米・上白糖・ビスケット	パイ缶詰・かぼす・トマト・メロン さやいんげん・にんじん・あおさ・葉ねぎ



ぱんだ組

☆青色でかいた日はお弁当箱は要りません。

ブラジル



おしらせ

- ・おやつ☆は、朝9時(ゆり・もも組)のおやつです。
- ・昼食にぱんだ組はスキムミルク、(うめ・ゆり・もも)組は、牛乳があります。
- ・土曜日の3時のおやつは、手作り以外のおやつになります。