

日曜	献立	材 料	おやつ献立	材 料
20 月	祝 日	敬老の日		
21 火	チャンポンうどん ツナ和え	うどん 豚肉 かまぼこ 白菜 人参 筍 ピーマン 干し椎茸 小松菜 ツナ 醤油 鶏がらスープ にんにく 醤油 片栗粉 胡椒	おにぎり 牛乳	米 胡麻 かつお節 ゆかりふりかけ
22 水	おにぎり そぼろ味噌炒め りんご	米 ふりかけ 豚挽肉 ジャが芋 キャベツ 玉葱 人参 いんげん 厚揚げ みそ にんにく 砂糖 油 醤油 りんご	プリン 牛乳	プリンの素 牛乳 バナナ みかん缶
23 木	祝 日	秋分の日		
24 金	チキンライス フレンチサラダ	米 鶏肉 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 白菜 きゅうり みかん缶 オリーブ油 ケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 塩 胡椒	牛乳 菓子	
27 月	豚丼 みそ汁	米 豚肉 人参 玉葱 青葱 にんにく 生姜 油揚げ 南瓜 キャベツ みそ 醤油 みりん 砂糖 油	牛乳 菓子	
28 火	おにぎり マーボー豆腐 お浸し	米 ふりかけ 豆腐 豚挽肉 筍 白ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 花かつお 醤油 みそ 砂糖 みりん ごま油 片栗粉 胡椒	りんごマフィン 牛乳	ホットケーキmix りんご 牛乳 油 牛乳
29 水	食パン ミネストローネ コールスロー	食パン 鶏肉 ソーセージ マカロニ 玉葱 しめじ セロリー 人参 水煮トマト 油 キャベツ バイン缶 マヨドレ 酢 塩 胡椒	きな粉団子 牛乳	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖
30 木	お弁当	保護者手作りお弁当	胡麻クッキー 牛乳	小麦粉 胡麻 砂糖 油