

日曜	献立	材 料	おやつ献立	材 料
19 月	祝日	敬老の日		
20 火	ご飯 マーボー豆腐 海苔和え	米 ごま塩 豚挽肉 豆腐 椎茸 人参 たけのこ 青葱 みそ ごま油 にんにく 生姜 片栗粉 チンゲン菜 粒コーン のり佃煮	クレープ 牛乳	ホットケーキmix 牛乳 桃缶 ホイップクリーム
21 水	おにぎり 生姜焼き きんぴら 春雨酢の物	米 ふりかけ 豚肉 生姜 春雨 きゅうり ワカメ 人参 糸こんにゃく 醤油 砂糖 白ごま 酢 油 出汁	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 金平糖 油 塩
22 木	中華丼 じゃこ豆 果物	米 豚肉 かまぼこ キャベツ 筍 人参 葱 パプリカ 大豆 ちりめんじゃこ オレンジ	チーズクッキー 牛乳	ホットケーキmix 粉チーズ 砂糖
23 金	祝日	秋分の日		
24 土	お弁当	委託弁当	牛乳 菓子	
26 月	ご飯 カレー炒め 清汁	米 ふりかけ 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 人参 しめじ カレー粉 豆腐 ワカメ ソース 油 出汁	牛乳 菓子	
27 火	ターメリックライス ミネストローネ フレンチサラダ	米 ターメリック ピーマン とり肉 ソーセージ じゃが芋 玉葱 しめじ セロリー 水煮トマト 白菜 みかん缶 きゅうり 油 ガラスープの素	りんごマフィン 牛乳	ホットケーキmix りんご 油 メープルシロップ
28 水	きつねうどん 南瓜そぼろ煮	うどん 油揚げ 小松菜 かまぼこ 出汁 南瓜 鶏挽肉 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	あんこ団子 牛乳	白玉粉 砂糖 こしあん 豆腐
29 木	和風チャーハン 胡麻和え 果物	米 鶏挽肉 長ねぎ しめじ 人参 パプリカ 小松菜 ごま もみり 醤油 みりん ごま油 バナナ	チョコクッキー 牛乳	小麦粉 ココア 砂糖 油 チョコチップ
30 金	食パン クリームシチュー 甘酢和え	食パン 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー クリームシチュールウ キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖	牛乳 菓子	