



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
4火	ガーリックライス ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) こんにゃくサラダ ABCスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり く・わかめ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・こんにゃく・ マカロニ	にんにく・とうもろこし・に んじん・たまねぎ・パセリ・ しょうが・キャベツ・ぎゅう り・こまつな	あきしまさんの やさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされ た、こまつな・ながねぎをつかいま す。のうかのかたがたが、たいせつ にぞだててくれたやさいです。よく あじわっていただきます。 (か せん・ふと じになっています。)
5水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげの カレーそぼろあんかけ にんじんのしりしり さわにわん		ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりく・ツナ・ たまご・ぶたにく・と うふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	ながねぎ・しょうが・にんじ ん・だいこん・ごぼう	 6日(木) ・スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんにか けてたべてください。 4日(火)・18日(火)・ 27日(木)のこんだては、 はいじまだいにしょうがつこう 6ねんせいの リクエストきゅ うしょくです。
6木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) おひたし だいこんのみそしる	 おひたしのたれ	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま・ でんぶん	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・もやし・こま つな・はくさい・だいこん・ ながねぎ	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) じゃがいものにも かきたまじる		ぎゅうにゅう・わかさ ぎ・たまご・とうふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・さとう	にんじん・さやいんげん・な がねぎ・しいたけ	
10月	コッペパン ぎゅうにゅう	たまねぎのキッシュ さんしょくソテー コーンポタージュ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリー ム・チーズ・ベーコン	コッペパン・あぶら・こ むぎこ・バター	たまねぎ・パセリ・キャベ ツ・にんじん・とうもろこし	
11火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) あげじゃがの おかかあえ(あげ) りんご		ぶたにく・かまぼこ・ ぎゅうにゅう・かつお ぶし	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶん・ ごまあぶら・じゃがい も・さとう	しょうが・にんにく・はくさ い・にんじん・たまねぎ・ ピーマン・りんご	11日(火) ・ちゅうかどん ちゅうかどんのぐを、ごはんにか けてたべてください。
12水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげ) やさいのため カムジャタン	 かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・なまあげ・ みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・じゃがいも・ごまあ ぶら	しょうが・にんじん・たま ねぎ・もやし・キャベツ・にん にく・ながねぎ	こんげつの 「しゅん」のしょくざい ・ごぼう・にんじん ・ながねぎ・だいこん ・はくさい・かぶ ・さつまいも・さけ ・さば・ししやも ・りんご・みかん どのメニューにはいつている でしょう？ さがしてみてくださいね！
13木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ふゆやさいとぶたにくの ごまいために たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さん ま・ぶたにく・あぶら あげ・とうふ・わか め・みそ	こめ・あぶら・いりご ま・ごまあぶら	だいこん・はくさい・にんじ ん・しいたけ・たまねぎ	
14金	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうハンバーグ はるさめのごもくいたため わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりく・とう にゅう・わかめ・とう ふ	こめ・あぶら・パンこ ・さとう・でんぶん・はる さめ・オイスターソー ス・ごまあぶら・いりご ま	たまねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・キャベツ・こ まつな・ながねぎ・えのきた け	
18火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) フレンチサラダ りんご	てづくり ドレッシング	とりく・チーズ・ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ さとう	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご・もや し・キャベツ	18日(火) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにか けてたべてください。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	とりく・うめソースやき ひじきとツナのそぼろに はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・とり く・ツナ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま	しょうが・うめ・たまねぎ・ さやいんげん・はくさい・だ いこん・ながねぎ・こまつな	20日(木) ・サンマーメン ちゅうかめんを、サンマーメンの スープにつけてたべてください。
20木	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) だいがくいも(あげ) キャベツのいためもの	「サンマーメン」は かながわけんの りょうり	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・ウインナーソー セージ	むしちゅうかめん・ごま あぶら・あぶら・でんぶ ん・さつまいも・さと う・いりごま・みずあめ	もやし・にら・にんじん・き くらげ・ながねぎ・にんに く・しょうが・キャベツ・さ やいんげん・しめじ	24日は 「わしょくのひ」です 11がつ24かは、11(い い)24(にほんしょく)のこ ろあわせから「わしょくのひ」 とせいていされました。せかい からちゅうもくされているわ しょくのきほんである「だし」 のふうみをよくあじわってほし いです。 11がつ21にちは、わしょく メニューのこんだてです。ぎゅ うにゅうではなくむぎぢゃがつ きます。おたのしみに！
21金	ごはん むぎぢゃ	いわしのかばあげ(あげ) こうやどうふのにも かぶのみそしる	 「わしょくのひ」 こんだて	いわし・こうやどう ふ・あぶらあげ・なま あげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ ごまあぶら・さつまいも	しょうが・にんじん・さやい んげん・しいたけ・たまね ぎ・かぶ	
25火	きつねうどん ぎゅうにゅう	きのこやさいのいためもの くろざとうむしパン かんきつすい(みかん)		とりく・かまぼこ・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ぶたにく・た まご	うどん・あぶら・こめ こ・くろざとう・パター	にんじん・しいたけ・こまつ な・ながねぎ・しめじ・エリ ンギ・えのきたけ・キャベ ツ・みかん	
26水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご なまあげとこまつなの みそいために よしのじる		ぎゅうにゅう・たま ご・なまあげ・みそ・ とりく・あぶらあ げ・とうふ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん	ながねぎ・こまつな・にんじ ん・もやし・しょうが・にん にく・ごぼう・だいこん	
27木	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) さけのムニエル わかめサラダ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・だいた す・チーズ・ぎゅうにゅ う・さけ・わかめ	スパゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・バター・こ むぎこ・さとう	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマト・キャベツ・と うもろこし	27日(木) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにか けてたべてください。
28金	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも ごもくまめ とんじる		ぎゅうにゅう・ししや も・だいたす・こんぶ・ ぶたにく・とうふ・み そ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・ごまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ごぼう・しいた け・たまねぎ・だいこん・な がねぎ・こまつな	28日(金) ・やしししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 583 (650)	たんぱく質(g) 25.9 (21.1～32.5)	