

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
1	2 西ノ原あきらくんbirthdayリクエストメニュー	3	4	5	6						
さつまいもご飯 鶏つくね プロッコリーのおか和え にゅうめん	米 さつまいも 鶏ひき肉 しょうが 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん れんこん バン粉 食塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 プロッコリー コーン きゅうり かつお節 砂糖 しょうゆ 干しうめん かまぼこ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	ロールパン 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ コーンスープ	ロールパン 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 キャベツ にんじん きゅうり ハム 食塩 マヨネーズ クリームコーン コーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 バセリ粉	ブルコギ丼 ほうれんそうのナムル 中華スープ 梨	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま 食塩 焼きのり わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 なし	ご飯 さばのみぞ煮 キャベツとちくわ の和え物 かき玉汁	米 さば しょうが みそ 砂糖 かつお・昆布だし汁 キャベツ にんじん ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	きつねうどん プロッコリーとツナのサラダ バナナ		
チーズマフィン 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 卵 砂糖 無塩バター チーズ 牛乳	梅とおかかのおにぎり 麦茶	米 うめ干し かつお節 しょうゆ 食塩 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 牛乳	ジャムボイップサンド 牛乳	食パン いちごジャム 生クリーム 牛乳	さけおにぎり 米 さけ こまつな 食塩 麦茶			
8	9	10	11	12	13						
納豆ご飯 筑前煮 プロッコリーの和風サラダ みそ汁	米 豚芽米 納豆 鶏もも れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく さといも しいたけ いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 プロッコリー きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 油 たまねぎ わかめ 焼心 かつお・昆布だし汁 みそ	チキンライス コロコロ野菜のクリームスープ みかん	米 鶏もも たまねぎ にんじん ピーマン 油 コンソメ 食塩 ケチャップ 卵 砂糖 食塩 油 にんじん たまねぎ いんげん じゃがいも コーン ゆで大豆 ベーコン カリフラワー 油 水 牛乳 コンソメ 食塩 片栗粉 みかん	ちゃんぽん麺 さつま芋のサラダ りんご	中華めん 豚肉 しうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ きくらげ ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳 さつまいも きゅうり ハム プロッコリー 食塩 マヨネーズ りんご	胚芽入りご飯 ぶりの照り焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	米 豚芽米 ぶり しょうゆ 砂糖 切り干し大根の煮物 かぼちゃ えのき たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	カレーライス かぶとツナのサラダ チーズ オレンジ	米 豚肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん 油 カレールウ かぶ きゅうり ツナ マヨネーズ 食塩 しょうゆ チーズ オレンジ	米 烹き豚 にんにく ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 鶏もも じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 水 コンソメ 食塩 こしょう プロッコリー りんご	
フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 牛乳	あんこパイ 牛乳	チーズドリア 麦茶	ココアロールパン 牛乳	ロールパン 無塩バター 砂糖 小麦粉 ココア 卵 牛乳	おさつバター 牛乳	さつまいも 無塩バター 砂糖 牛乳	シュー ガー クッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 卵 バニラエッセンス 牛乳			
15	16	17	18 ★らんちゃん焼きクッキング★	19 中塚つむぎちゃんbirthdayリクエストメニュー	20						
ナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ	スパゲティ たまねぎ こまつな にんじん ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 粉チーズ プロッコリー コーン チーズ オリーブ油 食塩 こしとう 砂糖 酢 はくさい たまねぎ ベーコン 水 コンソメ 食塩 バセリ粉	ご飯 五目卵焼き チンゲン菜の中華和え みそ汁 みかん	ご飯 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ チキンカツ チンゲンサイ にんじん もやし ごま油 食塩 じょうゆ パンキンサラダ みそ汁 みかん	胚芽入りご飯 さけのちゃんちゃん焼き はるさめスープ みそ汁	米 豚芽米 さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ えのき たまねぎ もやし ピーマン 油 みそ 砂糖 はるさめスープ わかめ コーン はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ごま	卵とじうどん きゅうりとハムのサラダ りんご	ゆでうどん 卵 鶏もも はくさい たまねぎ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 白菜とツナのごまあわえ りんご	豚丼 オレンジ	米 豚肉 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖 はくさい ツナ にんじん すりごま しょうゆ オレンジ		
きな粉おはぎ 牛乳	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 牛乳	チーズカレートースト 牛乳	麩のきな粉ラスク 牛乳	ホットドッグ 牛乳	ロールパン ウインナー キャベツ 食塩 油 ケチャップ 牛乳	そばめし 麦茶	米 中華めん キャベツ にんじん たまねぎ 豚肉 こまつな 食塩 焼きそばソース 麦茶	フライドポテト 牛乳	じゃがいも 油 食塩 牛乳		
22	23	24	25	26 ★シークレットハンバーグの日★	27						
ビビンバ丼 だいこんスープ りんご	米 豚ひき肉 油 ねぎ しうが にんにく しょうゆ 砂糖 もやし にんじん 水 食塩 ほれんそう ごま油 ごま だいこん たまねぎ にんじん ベーコン バセリ粉 鶏ガラスープ 食塩 りんご	ご飯 クーピーリチー ほうれんそうのり和え みそ汁 みかん	ご飯 豚肉 切り干し大根 にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 みそ汁 厚揚げ えのき たまねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	きのこの炊き込みご飯 鮭のみぞマヨ焼き プロッコリーのごま和え すまし汁	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき ごま さけ みそ マヨネーズ プロッコリー コーン ハム すりごま 砂糖 しょうゆ 焼心 だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	ロールパン ハンバーグ ボテトサラダ かぶのスープ みかん	ロールパン 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしうが 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 かぶ ベーコン コンソメ 食塩 みかん	中華丼 わかめスープ りんご	米 豚肉 はくさい ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ 油 しうが ごま油 中華スープ はくせい たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 こしうが しょうゆ 砂糖 片栗粉		
黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖 牛乳		きな粉揚げパン 牛乳	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 コーンフレーク 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩 麦茶	ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳		
29	30										
胚芽入りご飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁 ミニパフェ 牛乳	米 豚芽米 さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油 ひじき にんじん 干しいも たまねぎ ごま油 しょうゆ 砂糖 さといも たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 ココア コーンフレーク 生クリーム バナナ みかん缶 パイシート 牛乳	和風きのこスパゲティ きゅうりとささみのこまサラダ ボトル 豚みそおにぎり 麦茶	スパゲティ ほうれんそう しめじ ベーコン たまねぎ バセリ コンソメ バター しょうゆ 鶏ささ身 きゅうり もやし マヨネーズ しょうゆ ごま たまねぎ キャベツ かつお にんじん しめじ ウインナー ジャガイモ 水 コンソメ 食塩 米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ 麦茶	たいようクッキング、フレンチトーストを作りました！ みんな上手にたまごを割ることができました。焼きたてのフレンチトーストにバニラアイスを添えていただきました！休日の朝ごはんにぜひ作ってみてください。 (食パン2枚分)たまご 1個 砂糖小さじ2 牛乳100cc ①たまごをとき、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。 ②牛乳を入れてさらに混ぜる。バットに液を入れてパンを浸す。 ③浸み込んだらフライパンにバターをひいて、中火で焼く。	おいしい秋の味覚！ 10月は、さつまいもを使ったメニューがたくさんありました。 ふかし芋が苦手だった子もさつまいもチップや、サラダにするとパクパク食べられたり、調理法を変えるだけで「食べられた！うれしい！」の経験が増え、食べることに興味、意欲が出てくると思います。 11月は、秋から冬にかけておいしい里芋、かぶ、カリフラワー、はくさい、プロッコリーなど旬の野菜をおいしくいただきたいと思います。						