



月	火	水	木	金	土	日	
午前 おやつ	1	2	3	4	5	6	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーセージ</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉の梅みそ焼き</li> <li>・ひじきのナムル</li> <li>・中華風スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・鮭の炊き込み寿司</li> <li>・里芋と生揚げの煮物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・ごはん</li> <li>・ひじき入りハンバーグ</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・野菜のソテー</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プチゼリー</li> <li>・スパゲティ</li> <li>・ミートソース</li> <li>・ブロッコリーとじゃこのサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> <li>・パン</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>		
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラガス</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> </ul>		
午前 おやつ	7	8	9	10	11	12	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラッカー</li> <li>・ごはん</li> <li>・焼き魚</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ</li> <li>・じゃこごはん</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・ホットナムル</li> <li>・中華風コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスコ</li> <li>・食パン</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・ラタトゥイユ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ松焼き</li> <li>・酢の物</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソーセージ</li> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉のリンゴソースがけ</li> <li>・切り干し大根ときゅうり和え</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> <li>・パン</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だんご</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちんすこう</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たいこ焼き</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> </ul>	
午前 おやつ	14	15	16	17	18	19	
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉の柳川</li> <li>・焼き芋のはちみつ煮</li> <li>・わかめ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ごはん</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・素揚げ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・ごはん</li> <li>・コロケ</li> <li>・五目煮</li> <li>・はんぺんのすまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ</li> <li>・ごはん</li> <li>・鶏ささみのカレー揚</li> <li>・切り干し大根のごま炊き</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プチゼリー</li> <li>・カレーうどん</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> <li>・パン</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おはぎ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> </ul>	
午前 おやつ	21	22	23	24	25	26	
献立	敬老の日	秋分の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・ロールパン</li> <li>・チンゲン菜のクリームスープ</li> <li>・カラフルサラダ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のマーマレード焼き</li> <li>・ニラ納豆</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・トマト ・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラッカー</li> <li>・ごはん</li> <li>・炒り鶏</li> <li>・おひたし</li> <li>・みそ汁</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> <li>・パン</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	
午後 おやつ			<ul style="list-style-type: none"> <li>・カステラ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蒸しようかん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未定</li> </ul>	
午前 おやつ	28	29	30				
献立	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビスケット</li> <li>・ごはん</li> <li>・厚揚げとなすの甘酢炒め</li> <li>・小松菜と人参の煮浸し</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のレモンヨーグルト焼き</li> <li>・なすのゴマみそ炒め</li> <li>・かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉のみそピーマン巻き</li> <li>・かぼちゃのひじきそばろ煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>				
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スティックパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>				

レシピ掲載

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もできます。  
 ※土曜のおやつは、人数が確定してから決めます。

※献立は仕入れの都合により変更することがあります。

★ 親子でつくろう おすすめレシピ ★

『ちんすこう』 (4人分)

- 材料 : 小麦粉 … 50g  
 マーガリン … 25g  
 砂糖 … 20g  
 きな粉 … 5g  
 水 … 20ml

作り方 : ①小麦粉、マーガリン、砂糖、きな粉、水を全て混ぜ合わせて、よくこねる。

②小さな棒状に形を作り、160℃のオーブンで15分ほど焼く

