

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 30 月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス のっぺい汁	牛乳 みかん スキムミルク クラスク	牛乳・白身魚・米みそ・鶏肉・煮干・スキムミルク	精白米・麦・すりごま・植物油・さといも(冷凍)・こんにゃく・片栗粉・さつまいも・マーガリン・植物油(揚げ吸油分)・砂糖(三温糖)	みかん・レタス・だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・青ねぎ
3 ・ 23 火 ・ 月	麦ごはん わかめスープ 高野豆腐の卵とじ 柿なます	牛乳 キウイフルーツ スキムミルク かりんとう ぶどう	牛乳・塩わかめ・鶏卵・鶏ひき肉・高野豆腐・スキムミルク	精白米・麦・鶏がらだしの素・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・かりんとう(黒)	キウイフルーツ・たまねぎ・青ねぎ・にんじん・グリーンピース・かぶ・かき・ぶどう
4 ・ 18 水	ぶどうパン マカロニグラタン トマト コンソメスープ	牛乳 パイナップル スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏肉・ベーコン・スキムミルク・粉チーズ・むきえび・鶏卵・プレーンヨーグルト	ぶどうパン・マカロニ(乾)・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・鶏がらだしの素・パン粉・砂糖(三温糖)	パイナップル・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト・チンゲンサイ・コーン、ホール(缶詰)・レモン果汁
5 木	雑穀ごはん 鶏のマリネ焼き 納豆和え 野菜スープ	牛乳 ウエハース スキムミルク 野菜チップス	牛乳・鶏肉・鶏卵・挽きわり納豆・しらす干し・かつお節・スキムミルク	ウエハース・精白米・雑穀・砂糖(三温糖)・植物油・マーガリン・じゃがいも・鶏がらだしの素・さつまいも	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう(生)・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ・かき・かぼちゃ・ごぼう・れんこん
6 金	麦ごはん 清汁 魚の天火焼き サラダ菜 チンゲン菜の中華和え物	牛乳 もも缶 豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・かつお節・昆布・白身魚・粉チーズ・調整豆乳	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・コンソメ・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・黒ごま	もも缶詰・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・にんにく(生)・パセリ・トマトケチャップ・サラダ菜・チンゲンサイ・もやし・しめじ
7 ・ 21 土	ちゃんぽん 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	牛乳・豚肉・いか・あさり・かまぼこ	中華めん・中華スープの素・鶏がらだしの素・ドリンク ヨーグルト・せんべい	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが
10 ・ 24 火	ロールパン 鶏肉と南瓜のカレーシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 ハイハイ フルーツヨーグルト	牛乳・鶏肉・スキムミルク・かまぼこ・芽ひじき(乾)・プレーンヨーグルト	ハイハイ・ロールパン・植物油・鶏がらだしの素・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・カレー粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・もも缶・みかん 缶・バナナ・パイナップル
11 水	麦ごはん かきあげ レタス チンゲンサイとイカのごま和え きのこのみそ汁	牛乳 なし スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・むきえび・鶏卵・いか・煮干・米みそ・スキムミルク・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・小麦粉(薄力粉)・植物油(揚げ吸油分)・すりごま・砂糖(三温糖)・白玉ふ・米粉	なし・にんじん・ピーマン・たまねぎ・レタス・チンゲンサイ・もやし・青ねぎ・まいたけ・かぼちゃ
25 水	麦ごはん 清汁 鳴門煮 もやしのごま和え	牛乳 なし スキムミルク かき あられ	牛乳・煮干・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・ちくわ・スキムミルク	精白米・麦・白玉ふ・さといも(冷凍)・こんにゃく・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・ごま油・あられ	なし・生しいたけ・青ねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・ほうれんそう(生)・れんこん・ごぼう・かぼちゃ・かき
12 ・ 26 木	雑穀ごはん にら玉スープ はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 ハイハイ スキムミルク バナナ サブレ	牛乳・鶏卵・豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・スキムミルク	ハイハイ・精白米・雑穀・鶏がらだしの素・植物油・緑豆はるさめ・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・サブレ	にら・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば・バナナ
13 ・ 27 金	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト 五目みそ汁	牛乳 みかん スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・油揚げ・白身魚・煮干・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・さといも(冷凍)・黒ごま・小麦粉(薄力粉)・しらす(糸こんにゃく)・黒砂糖・植物油	みかん・ごぼう・にんじん・しょうが・しそ葉・トマト・なす・青ねぎ
14 ・ 28 土	カレーうどん なし	牛乳 もも缶 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・スキムミルク・牛乳	うどん・植物油・カレーウ・鶏がらだしの素・バームクーヘン	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトピューレ・なし
16 月	麦ごはん 鮭の南蛮漬け さつまいもとチーズのサラダ 清汁	牛乳 みかん スキムミルク いきなり団子	牛乳・鮭(切り身)・かつお節・ロースハム・プロセスチーズ・牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・昆布・スキムミルク	精白米・麦・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・砂糖(三温糖)・さつまいも・マヨネーズ・カシューナッツ・こしあん・ホットケーキミックス	みかん・根深ねぎ・きゅうり・レモン果汁・えのきたけ・にんじん
17 火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ きのこのかき玉汁	牛乳 バナナ 豆乳 りんごのトースト	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かつお節・鶏卵・昆布・調整豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・片栗粉・食パン(サンドイッチ用)・マーガリン	バナナ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・生しいたけ・しめじ・たまねぎ・りんご
19 木	雑穀ごはん 春巻き れんこんとエビのサラダ コーンスープ	牛乳 ウエハース オレンジジュース ロールケーキ	牛乳・豚肉・むきえび・生クリーム(植物性)	ウエハース・精白米・雑穀・緑豆はるさめ・鶏がらだしの素・片栗粉・ごま油・春巻きの皮・マヨネーズ・すりごま・植物油・オレンジジュース	にんじん・エリンギ・しょうが・キャベツ・レタス・れんこん・きゅうり・コーン、クリーム(缶)・たまねぎ・パセリ・もも缶・みかん缶
20 金	麦ごはん 魚のかば焼き サラダ菜 ポトフ(れんこん)	牛乳 もも缶 豆乳 大学いも	牛乳・白身魚・米みそ・牛肉もも・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・砂糖(三温糖)・鶏がらだしの素・コンソメ・さつまいも・黒ごま	もも缶詰・しょうが・サラダ菜・れんこん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ
31 火	麦ごはん 鶏のから揚げ ウインナー にんじんのグラッセ ゆでブロッコリー ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 豆乳 りんごのトースト	牛乳・鶏肉・ロースハム・ウインナーソーセージ・鶏卵・塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・バター・じゃがいも・マヨネーズ・鶏がらだしの素・食パン(サンドイッチ用)・マーガリン・砂糖(三温糖)	バナナ・しょうが・にんにく(生)・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・コーン、ホール(缶詰)・たまねぎ・青ねぎ・りんご

☆今月の宗像産☆

今月は11・16・19・20日に宗像産の野菜をたくさん取り入れた献立をたてました。
季節の野菜を食材にたくさん取り入れてみました。

◆お知らせ◆

ラッキーデー・・・11日
誕生会・・・19日
ハロウィン給食・・・31日