

令和4年 9月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	木	牛乳	鶏と大根の五目煮 中華きゅうり 味噌汁 バナナ	麦茶 フライドポテト	牛乳 鶏肉 厚揚げ	精白米 じゃが芋	大根 人参 エリンギ もやし にら わかめ きゅうり バナナ	
2	金	オレンジ ジュース	栄養すいとん さつま芋ときゅうりの合わせ ごぼうご飯 アンパンマンポテト パイン缶	牛乳 チョコサンドロール	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと	精白米 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 パン	エリンギ 人参 ほうれん草 きゅうり オレンジジュース パイン缶 ごぼう	
3	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
5	月	牛乳	すき焼き風煮 ウインナー 味噌汁 キウイフルーツ	麦茶 ふかし芋	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ ウインナー	精白米 さつま芋	長ねぎ 人参 白菜 大根 エリンギ キウイフルーツ わかめ	
6	火	野菜 ジュース	冷麦 きゅうりとわかめの酢の物 クロレラ バナナ	牛乳 カスタードクリームサンド	ハム なたと カニかまぼこ クロレラ 牛乳	冷麦 食パン	きゅうり みかん缶 わかめ 野菜ジュース バナナ	
7	水	牛乳	チキンカレー リヨネーズサラダ 福神漬け 野菜ジュース オレンジ	杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 シーチキン	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり オレンジ 福神漬 パイン缶	
8	木	(誕生会) 牛乳	鶏の唐揚げ 五目ナムル 味噌汁 メロン	のむヨーグルト プチケーキ	牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム のむヨーグルト	精白米 小麦粉 じゃが芋	ほうれん草 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ わかめ メロン	
9	金	(十五夜) 豆乳	けんちん汁 松風焼き ほうれん草ともやしのナムル みかん	牛乳 かぼちやまんじゅう	豆腐 豚挽肉 卵 豆乳 牛乳	精白米 里芋 ごま 蒸しパンミックス	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにやく 玉ねぎ かぼちや ほうれん草 もやし みかん	
10	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ 牛乳 卵	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パナナ 野菜ジュース	
12	月	牛乳	酢豚 ごぼう揚げ 味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 焼きそば	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 人参 長ねぎ エリンギ パイン缶 キャベツ ごぼう グレープフルーツ わかめ	
13	火	いちごオレ	冷し中華 たくあんときゅうりのごま和え クロレラアップル バナナ	牛乳 スティックメロンパン	いちごオレ ハム なたと クロレラアップル 牛乳 卵	中華麺 メロンパン ごま	きゅうり ミノマト たくあん バナナ	
14	水	牛乳	豚肉の生姜焼き イタリアンサラダ にら玉スープ ぶどう	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚肉 卵 カルピス ベーコン	精白米	レタス きゅうり ラディッシュ にら 玉ねぎ ぶどう	
15	木	牛乳	白身魚フライ アップルサラダ すまし汁 梨	みかんの クラッシュゼリー	牛乳 白身魚 はんぺん	精白米	キャベツ りんご レーズン チンゲン菜 わかめ 梨 みかん缶	
16	金	ぶどう ジュース	ポトフ ほうれん草のごま和え ナゲット わかめご飯 キウイフルーツ	牛乳 クリームチーズマフィン	豚肉 ナゲット 牛乳 卵 クリームチーズ	精白米 じゃが芋 ごま 小麦粉 バター	ぶどうジュース キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ キウイフルーツ しめじ	
17	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
19	月	<b>敬老の日</b>						
20	火	アップル ジュース	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース バナナ	牛乳 人参のパウンドケーキ	豚挽肉 サラミソーセージ 牛乳 卵	スバゲティ 小麦粉 バター アーモンド粉	アップルジュース ビーマン 玉ねぎ レタス きゅうり 人参 野菜ジュース パナナ	
21	水	牛乳	じゃが芋ベーコン炒め ゆでブロッコリー かまぼこスープ 桃缶	アイス ウエハース	牛乳 ベーコン かまぼこ アイス	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 長ねぎ ブロッコリー コーン缶 わかめ 桃缶	
22	木	ピルクル	煮魚 きゅうりとウインナーのごま和え 味噌汁 ぶどう	フルーツみつ豆	ピルクル かじき鮪 竹輪 ウインナー	精白米	きゅうり もやし キャベツ わかめ ぶどう みかん缶 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 寒天	
23	金	<b>秋分の日</b>						
24	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	鶏肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
26	月	牛乳	吉野煮 かぼちやの煮付け 味噌汁 オレンジ	ぶどうジュース 北京まんじゅう	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	精白米 小麦粉 はちみつ	ごぼう エリンギ ほうれん草 人参 かぼちや オレンジ わかめ ぶどうジュース	
27	火	のむ ヨーグルト	冷したぬき 野菜の即席漬け クロレラ バナナ	麦茶 焼きおにぎり	のむヨーグルト ハム なたと クロレラ	うどん 精白米 揚げ玉	きゅうり キャベツ パナナ 人参	
28	水	野菜 ジュース	クリームシチュー グリーンサラダ クロレラアップル パイン缶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 牛乳 ハム	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり パイン缶	
29	木	牛乳	青椒肉絲 しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	梨 ビスケット	牛乳 豚肉 しゅうまい 油揚げ	精白米	ビーマン 黄ビーマン 竹の子 赤ビーマン 玉ねぎ 小松菜 梨 わかめ グレープフルーツ	
30	金	豆乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー キャベツスープ ぶどう	牛乳 野菜ドロップクッキー	豆乳 牛乳 しらす干し 納豆 ウインナー なたと	精白米 ホットケーキミックス じゃが芋 バター	人参 きゅうり ほうれん草 もやし きくらげ ぶどう	