

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	木	ごはん ハンバーグ和風ソースかけのっぺい汁 ゆかり和え お月見デザート 牛乳	牛乳 ハンバーグ かまぼこ 豆腐	米 さとう かたくり粉 さといも ゼリー	だいこん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉 ぶどう マンゴー	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	とうもろこしあられ
2	金	ごはん さんまみぞれ煮 豚汁 おかか和え うどん 五目うどん りんごゼリー 牛乳100ml	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さといも さとう	だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	アンパンマン ベビーせんべい	ひこきビスケット オレンジジュース100ml
3	土	うどん ソフトめん 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご	ソフトな塩せん	二色あられ ミニわかめちゅん
5	月	ごはん トマトソースかけ オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	牛乳 ハム まぐろフレーク	ソフトめん さとう 米粉のハヤシルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	カルマダふわせん 発芽玄米入り	おはぎ きなこ
6	火	ごはん ドライカレー(ツナそぼろ) ジュリエンスープ コーンサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 かまぼこ ささみオイル漬	米 米粉のかれール ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん はくさい みずな とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	ポテトほうれん草の おせんべい	アンパンマンのソフトせんべい 牛乳100ml
7	水	ごはん さばみそ煮 すまし汁 しそひきしそ和え 牛乳	牛乳 さばみそ煮 かまぼこ 豆腐 ひじき	米	だいこん えのきたけ みつば ほうれんそう キャベツ もやし しその実	パインアップル	鬼まんじゅう 米粉
8	木	黒糖パン マンチカツ(鶏照り煮) 野菜スープ グリーンサラダ 牛乳	牛乳 ウインナー キャベツ入りメンチカツ	黒糖パン 揚げ油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい いんげん ブロッコリー きゅうり キャベツ	発芽ふんわりせんべい	ミレービスケット
9	金	ごはん ピピンパ 華風五目スープ 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 牛肉 わかめ 豚肉 豆腐 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ とうもろこし ねぎ みかん パイン 黄桃	ふわふわチップ にんじん味	チーズ蒸しケーキ
10	土	うどん ももゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	ハイハイ	きなこあられ ミニのりすけ
12	月	デニッシュパン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトスープ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	デニッシュパン さとう サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん なつみかん ゆず	野菜入りソフトせん	お米deりんごタルト
13	火	ごはん 天津飯 春雨スープ 甘酢和え みかん 牛乳	牛乳 フヨウハイ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 こんぶ	米 はるさめ さとう	もやし たまねぎ いら とうもろこし だいこん はくさい きゅうり みかん	ヨーグルト いちごソースかけ	こつぶじゃがあられ
14	水	ごはん いわし梅煮 関東煮 磯和え 牛乳	牛乳 いわし梅煮 はんぺん 厚揚げ こんぶ のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにやく もやし ほうれんそう はくさい	ソフトな小魚せん	たべっ子BABY ヤクルト65ml
15	木	白玉うどん 五目あんかけうどん 大学芋(さつまいも甘煮) お浸し 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん かたくり粉 さつまいも さとう 揚げ油	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	かぼちゃポーロ	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
16	金	ごはん 秋の実ごはん 鮭の塩焼き だんご汁 りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 秋さけ塩焼き 豚肉 豆腐 みそ	米 栗 さとう サラダ油 じゃがいも	こんにやく にんじん しめじ えだまめ だいこん とうもろこし ねぎ りんご	赤ちやんせんべい	豆乳プリン とろける
17	土	うどん わかめうどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	あまからせん	つぶせんべい きなこ糖
19	月	ごはん つくね 吉野汁 鉄火みそ 牛乳	牛乳 鶏肉 団子あまみだれ 豆腐 油揚げ 豚肉 大豆 はんぺん みそ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	だいこん こまつな 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにやく いんげん	にんじんせんべい	カリポテミニ
20	火	ごはん 白身魚塩焼 豆腐のすまし汁 青菜和え 牛乳	牛乳 かまぼこ 豆腐 白糸たらこ七宝味噌漬 ささみオイル漬	米	だいこん えのきたけ みつば こまつな はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉	カルシウム入り ベビースティック	みたらし団子
21	水	米粉入りパン 焼きそば いかスティック(鶏肉団子ケチャップソース) フルーツカクテル 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ あおのり いかスティック 豆乳	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 揚げ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう もも パイン	玄米ほんせん	こつぶめかぶあられ 赤ぶどうジュース100ml
22	木	ごはん 豆腐包み焼き いものこ汁 酢の物 牛乳	牛乳 豆腐の包み焼き 鶏肉 わかめ	米 さといも かたくり粉 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり みかん	りんご	米粉カップケーキいちご風味
23	金	ごはん 牛丼 なめこ汁 新香和え 柿(ミニゼリー) 牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう	しらたき たまねぎ しょうが みつば だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 かし	かぼちゃせんべい	ベルギーワッフル
24	土	うどん みそうどん みかんゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	野菜ハイハイ	おせんべいサラダ味 はっぴーラムネ
26	月	ごはん さんま銀紙焼き 沢煮わん 浅漬け 牛乳	牛乳 さんまの銀紙焼き 豚肉 油揚げ かまぼこ 塩こんぶ	米	だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ みつば はくさい きゅうり にんじん	まんまるソフトせんべい	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま りんごジュース100ml
27	火	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ もやしのナムル 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが とうもろこし いら たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん	ハナナ	黒豆きなこあられ
28	水	ドッグパン ホットドッグ コーンスープ ツナサラダ ミニみかんゼリー 牛乳	牛乳 ポークフランク ベーコン まぐろフレーク	ドッグパン サラダ油 じゃがいも さとう ゼリー 米粉のホワイトウ	たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん みかん	ふんわりソフトせん	ういろう 白
29	木	中華めん ちゃんぽんめん しゅうまい 華風サラダ 牛乳	牛乳 豚肉 なた 豆乳 ポークシューマイ ハム わかめ	中華めん さとう ごま油	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ きくらげ にんにく しょうが みずな きゅうり もやし	鉄塩せん	さつまポテト
30	金	ごはん かきまわし かぼちゃコロッケ(かぼちゃそぼろ煮) 白みそ汁 パインアップル 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油 かぼちゃコロッケ	にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ こんにやく はくさい だいこん ねぎ パイン	むらさきいもの おせんべい	蒸しケーキ
31	土	うどん きつねうどん かんきつゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ はっさく みかん ゆず	サクッとあられ	こんぶあられ おこめパフ塩

献立名の( )内は0,1歳児の別献立です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

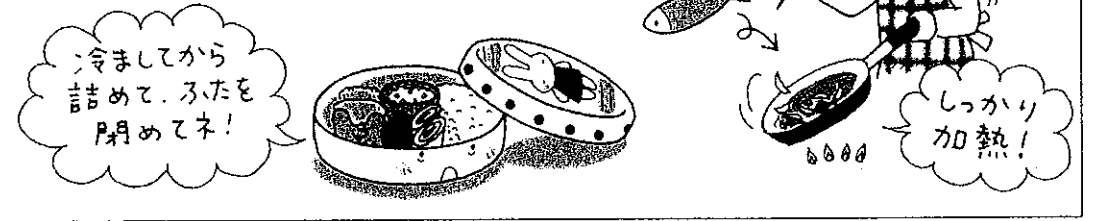
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

# お弁当の工夫

いつもと同じ料理でも、弁当箱に入れて外で食べると違った雰囲気になります。色々な食品を使って彩りをよくし、手づかみで食べられるもの、フォークでさせるものなどを詰め、子どもが外でも気軽に食べられるようにすると、食べる意欲をはぐくめます。

## ～お弁当作りにこころをこめよう～

- ① 当日の朝に作りましょう。
- ② しっかり加熱調理しましょう。
- ③ いたみやすいものは避けましょう。
- ④ 冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。



## 秋が旬の食べ物

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲も増してきます。旬の味覚を積極的に食事にとり入れ、秋を感じてみましょう。

**米**

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

**さんま**

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂ののっておいしいです。

**しいたけ**

低エネルギーで食物繊維も豊富。独特のうまみがあります。

**さつまいも**

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。