

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
2	月	ごはん ごぼう入りつくね さといものみそ汁 お浸し 牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう	だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ふわふわチップじゃがいも味	お米のパパアみかん
3	火	ごはん さんまのみぞれ煮 五目汁 ゆかり和え 牛乳	牛乳 さんまのみぞれ煮 豚肉 油揚げ わかめ	米	はくさい だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉	にんじんせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
4	水	米粉入りパン 鶏肉のマーメイド焼き きのこスープ ポテトサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉入りパン なたくり粉 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし いよかん なつみかん ゆず	りんご	二色あられ
5	木	ごはん 春巻き(鶏肉団子ケチャップソース) 華風スープ 中華和え 牛乳	牛乳 春巻き 豚肉 かまぼこ ハム	米 揚げ油 さとう ごま油	たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	おこさませんべい	コンソメコーン
6	金	ごはん カレーライス(クリームシチュー) ハムステーキ コーンサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 クックドソーセージステーキ	米 じゃがいも 米粉カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ポテトとほうれん草の おせんべい	焼きドーナツ 豆乳
7	土	うどん ほうとううどん みかんゼリー 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 ししいたけ みかん	ハイハイ	きなこ棒 花せんべい
10	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め さつまい おかか和え 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	米 さとう なたくり粉 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	かぼちゃポーロ	お米deブルーベリータルト
11	水	ごはん チキンライス オムレツ ジュリエンスープ パインアップル 牛乳	牛乳 鶏肉 プレーンオムレツ かまぼこ	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム いんげん トマト にんじん だいこん はくさい みずな パイン	ソフトな小魚せん	黒豆きなこあられ りんごジュース100ml
12	木	中華めん ちゃんぽんめん しゅうまい 豆乳杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳 ポークしゅうまい	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが みかん パイン 黄桃	むらさきいものおせんべい	ねじねじ
13	金	ごはん ツナそぼろ丼 けんちん汁 ごま和え 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう さといも ごま	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな	バナナ	鬼まんじゅう
14	土	うどん 五目うどん ぶどうゼリー 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 ぶどう	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	はっぴーラムネ うす焼きしょうゆせんべい
16	月	ごはん ピピンバ わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	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 ねぎ ほうれんそう たまねぎ はくさい えのきたけ いちご とうもろこし プルヘリ-レモン みかん パイン 黄桃	おかかせんべい	米粉カップケーキ メール ブル
17	火	ごはん 鮭の塩焼き 豚汁 しそひじき和え 牛乳	牛乳 鮭さけ塩焼き 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さといも	ごんやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	カルシウム入りペイスティック	とうもろこしあられ ヤクルト65ml
18	水	ドッグパン ハンバーグサンド コーンスープ フレンチサラダ 牛乳	牛乳 ハム ホットドッグハンバーグ	ドッグパン 米粉ホワイトルー さとう サラダ油	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ブルーチェー いちご 牛乳	カリポテミニ
19	木	ごはん いわし梅煮 のっぺい汁 浅漬け 柿(ミニゼリーもも) 牛乳	牛乳 いわし梅煮 豆腐 塩こんぶ	米 さといも なたくり粉	だいこん しめじ ねぎ はくさい きゅうり みずな かき	アンパンマンのペビーせんべい	厚切りバームクーヘン
20	金	ごはん みそカツ(鶏そぼろ) すまし汁 青菜和え 牛乳	牛乳 ヒレカツ みそ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう	はくさい えのきたけ みつば こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根葉	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ういろ 白
21	土	うどん きつねうどん 野菜ゼリー 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 みかん	野菜ハイハイ	きなこせんべい ミニのりすけ
23	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 合わせみそ汁 新香和え 牛乳	牛乳 照り焼きチキン 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	ふんわりソフトせん	豆乳プリン
24	火	ごはん ハヤシライス ミートボール イタリアンサラダ ミニゼリー洋梨 牛乳	牛乳 牛肉 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし 洋梨	かぼちゃせんべい	アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml
25	水	ごはん かきまわし メバル和風焼き わかめのみそ汁 りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ メバル和風漬 豆腐 わかめ みそ	米 さとう サラダ油 さといも	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん だいこん えのきたけ ねぎ りんご	がんばれ野菜家族	ミニマドレーヌ
26	木	白玉うどん 五目あんかけ 大学芋(さつま芋の甘煮) ツナ和え 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ まぐろフレーク	白玉うどん なたくり粉 さつまいも 揚げ油 さとう	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	紫芋ふんわりせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
27	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 甘酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 こんぶ	米 さとう ごま油 なたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが もやし たまねぎ なら とうもろこし だいこん はくさい きゅうり	オレンジ	いちごミルクデニッシュ
28	土	うどん みそうどん ももゼリー 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 もも	ふわふわチップにんじん味	あまからせん おこめパフ塩
30	月	ごはん さばのおかか煮 沢煮わん 磯和え 牛乳	牛乳 さばおかか煮 豚肉 油揚げ かまぼこ のり	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ えのきたけ みつば もやし ほうれんそう はくさい	まんまるソフトせんべい	さつまポテト
31	火	ごはん 唐揚げ(鶏肉団子あまみだれ) ポテトスープ グリーンサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ	米 なたくり粉 揚げ油 じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	サクッとあられ	ぶどうゼリー

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。



秋の食材を楽しもう



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ぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう。

新米



日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

さといも



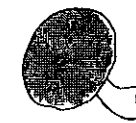
いも類の中で最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するにはたらきがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。

さんま



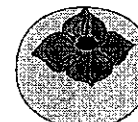
秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHA や EPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっていると脂ののりが良い証拠です。

しいたけ



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。

柿



熟し加減によって様々な歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

栗



茹でたり栗ごはんにししたり、甘露煮やきんとんなど子どもも好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復やかぜの予防、便秘解消にも効果的です。

親子で一緒にクッキング



●かぼちゃとさつまいものきな粉スナック

【材料】4人分

【作り方】

- かぼちゃ…80g
- さつまいも…200g
- 油…適量

- ①かぼちゃは種を取り、厚さ3～4mmのいちよう切りにする。
- ②さつまいもは厚さ3～4mmのいちよう切りにし、水にさらした後、水気をきる。
- ③かぼちゃとさつまいもを油で揚げ、★をまぶす。

- ★ きな粉…20g
- 砂糖…15g
- 塩…少々