

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	火	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 すまし汁 塩昆布和え ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 塩こんぶ	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんにく とうもろこし いんげん しょうが だいこん えのきたけ みつば はくさい きゅうり もやし もも	おこめせんべい にんじん&かぼちゃ味	ひこうきビスケット
2	水	白玉うどん 牛乳 五目あんかけ 大学芋(さつまいもの甘煮) 浅漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん さとう かたくり粉 さつまいも 揚げ油	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	アンパンマンのベビーせんべい	豆乳プリン
3	木	ごはん 牛乳 ビビンバ 華風スープ フルーツゼリー和え	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐	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 チンゲンサイ はくさい とうもろこし いちご みかん バイン 黄桃	ハイハイ	星っこ りんごジュース100ml
4	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き どさんこ汁 おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 秋さけ塩焼き	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ もやし こまつな	オレンジ	お米deいちごのスティックケーキ
5	土	うどん 牛乳 みそうどん 野菜ゼリー	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	ふわふわチップにんじん味	きなこ棒 花せんべい
7	月	ごはん 牛乳 かきまわし 赤魚のみりん焼き 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 赤魚のみりん漬	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	おかかせんべい	お米deかぼちゃのマフィン
8	火	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) ポイルウインナー コーンサラダ りんご(ミニゼリーりんご)	牛乳 豚肉 ポークスキャンズフランク	米 じゃがいも 米粉カレーパウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	アンパンマンのおこめボール	たべっこBABY ヤクルト65ml
9	水	ごはん 牛乳 中華飯 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ 春巻き	米 かたくり粉 ごま油 揚げ油	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ にら とうもろこし 干しいたけ	ソフトな小魚せん	バウムクーヘン
10	木	さつまいもパン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 照り焼きチキン	さつまいもパン 米粉マカロニ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	野菜入りそふとせん	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
11	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	ブルーチェ もも 牛乳	鬼まんじゅう (まんまるソフトせんべい)
12	土	うどん 牛乳 ほうとううどん みかんゼリー	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 みかん	ソフトな塩せん	ザラメせんべい ミニハート
15	火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 米粉ハヤシルウ さとう 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	アンパンマンのしょうゆせんべい
16	水	ごはん 牛乳 ささみカツ(若鶏の照り焼き) けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 かまぼこ ポテトとお米のささみカツ 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉	おこめせんべい	おはぎ きなこ
17	木	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 白みそ汁 ごま和え	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さばおかか煮	米 じゃがいも さとう ごま	はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ふわふわチップじゃがいも味	ミレービスケット 牛乳100ml
18	金	中華めん 牛乳 みそラーメン しゅうまい ナムル ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ ポークしゅうまい	中華めん さとう ごま油 ゼリー	にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし メンマ もやし だいこん きゅうり 洋梨	バナナ	フレンズクレープ みかん
19	土	うどん 牛乳 きつねうどん ぶどうゼリー	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 ぶどう	野菜ハイハイ	きなこせんべい ミニのりすけ
21	月	ごはん 牛乳 愛知県産食材入り肉団子 さつまいも汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 愛知県産食材入り肉団子 みそ のり	米 さとう さつまいも	はくさい だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん	かぼちゃせんべい	やさしいコンソメリング
22	火	米粉入りパン 牛乳 焼きそば ハムステーキ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	米粉入りパン 焼きそばめん みかん バイン 黄桃	にんじん キャベツ いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃	紫芋ふんわりせんべい	ういろ 白 (お米のスナック サラダ味)
23	水	ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 若竹汁 新香和え	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ サンマ甘露煮	米	たけのこ えのきたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬	ヨーグルト いちごソース	二色あられ 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
24	木	ごはん 牛乳 コロッケ(じゃがいものそぼろ煮) 具汁 ツナ和え	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 みそ まぐろフレーク	米 揚げ油 さとう 豚肉のコロッケ	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	がんばれ野菜家族	お米deりんごのタルト
25	金	ごはん 牛乳 焼肉 五目汁 甘酢和え オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ こんぶ みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	カルシウム入りベビースティック	さつまポテト
26	土	うどん 牛乳 五目うどん りんごゼリー	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	サクッとあられ	あまからせん おこめバクダン
28	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豆乳	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にら とうもろこし みかん バイン 黄桃	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ロールケーキ プレーン
29	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 青菜和え	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ	米 さとう かたくり粉	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな はくさい キャベツ	かぼちゃポーロ	アンパンマンのソフトせんべい 赤ぶどうジュース100ml
30	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 沢煮わん お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 油揚げ	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう	バナナ	黒豆きなこあられ
31	木	ごはん 牛乳 彩りピラフ 鶏肉の唐揚げ(鶏肉団子ケチャップソース) 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが キャベツ にんじん	ポテトとほうれん草の おせんべい	りんごゼリー

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。

おいしく味わう旬のたべもの

実りの秋です。暑さもやわらぎ、子供たちの食欲も増してきます。
ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

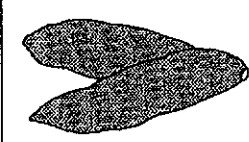
《新米》



日本人の主
食・お米が収穫
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、ミネラルも豊富な食材で
す。

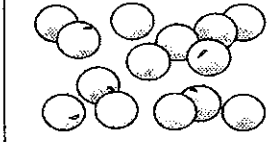
《さつまいも》



焼き芋・お菓子など
に大活躍のさつまいも
は秋の味覚の代名

詞。主成分のでんぷんは、エネルギー源
となり、食物繊維も多く便秘に効果的で
す。

《大豆》



大豆が含むたん
ぱく質は、肉よりも

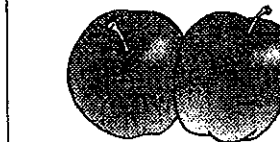
脂肪が少なく低カロリーなので、生活習慣
病の予防などに役立つ食材です。

《さば》



秋は脂がのっついて最もおいしい時期
です。EPAやDHAなど各種栄養素を含
みます。えらが鮮紅色で体にはりがあるも
のを選びましょう。

《りんご》



そのまま食べ
るほかにも、お菓

子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチ
ンを多く含み、整腸作用などがあります。

《まいたけ》



一年中出回って
いますが、旬は秋
です。低エネルギー
で食物繊維が豊富で
す。たんぱく質分解酵素を多く含むので、
肉をやわらかくする効果があります。

食卓に秋の味覚を



さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんに
したり、さけやさんまなどを焼き魚にしたりして、
今がおいしい秋の味覚を積極的にとり入れま
しょう。

味の濃いものはまだ控えたい子供のごはん。
こんぶやかたおぶしなどのだしと、旬の食材を
あわせると薄味でもおいしく食べられます。

旬の食材を積極的に取り入れた豊かな食
体験が「食べる意欲」を育みます。