



行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
	1水	鶏肉のから揚げ・ゼリー ワカメサラダ・根菜の豆乳スープ	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉、米粉、○食パン	豆乳、鶏肉、ベーコン、わかめ、○牛乳	◎りんご、キャベツ、れんこん、ごぼう、人参、きゅうり、コーン、しょうが、○いちじく	りんご	※ 牛乳 チョコサンド	E:430 P:20.5 F:16.6塩:2.0
	2木	五目卵蒸し・バナナ カマボコ和え・芋煮汁	胚芽米(未)、里芋、こんにゃく、砂糖、ごま、○ホットケーキミックス、○砂糖、○油	卵、厚揚げ、豚肉、鶏肉、みそ、かまぼこ、煮干し、○豆乳、○牛乳	◎野菜ジュース、バナナ、キャベツ、人参、ねぎ、ほうれん草、しめじ、ごぼう、しいたけ、○りんご	野菜ジュース	※ 牛乳 りんごケーキ	E:468 P:25.0 F:21.4塩:2.5
	4土	豚丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、人参、しめじ、しょうが		麦茶 菓子	E:295 P:12.8 F:14.1塩:0.8
カミカミデー	6月◎	さばの竜田揚げ・柿 おひたし・なめこ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、◎砂糖	さば、豆腐、みそ、煮干し、○牛乳	◎かぼちゃ、柿、キャベツ、なめこ、大根、きゅうり、ねぎ、人参、しょうが	麦茶 かぼちゃの甘煮	牛乳 菓子	E:388 P:18.0 F:22.9塩:1.7
	7火	鶏肉のマーマレード焼き・りんご マカロニサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、薄揚げ、みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、りんご、玉ねぎ、小松菜、コーン、人参、きゅうり、マーマレード、にんにく、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:361 P:18.6 F:17.3塩:1.5
	8水	肉じゃが・ラフランス ごまさっぱり和え	◎さつまい、胚芽米(未)、しらたき、じゃが芋、ごま、砂糖、○食パン、○マヨネーズ	豚肉、ちくわ、○ツナ	◎バナナ、ラフランス、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、○玉ねぎ、○コーン、グリーンピース	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 ツナトースト	E:430 P:17.1 F:19.3塩:2.5
	9木	おでん・みかん 生姜醤油和え・のり佃煮	胚芽米(未)、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、○油、○ポテト	厚揚げ、うずら卵、ちくわ、さつま揚げ、のり佃煮、煮干し、○牛乳	◎バナナ、みかん、キャベツ、人参、大根、きゅうり、しょうが	バナナ	※ 牛乳 カレー風味 ポテト	E:404 P:17.1 F:19.3塩:2.5
鮭解体ショー	10金	鮭の塩焼き・柿 ブロッコリーサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	鮭、みそ、煮干し、○卵、○バター、○牛乳	◎みかん、柿、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン	みかん	※ 牛乳 手作り マドレーヌ	E:357 P:19.3 F:15.6塩:2.0
	11土	クリームシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶 菓子	E:378 P:12.9 F:9.7塩:1.7
	13月	まぐろのケチャップ和え・りんご コールスロー・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖	まぐろ、みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、りんご、大根、コーン、小松菜、きゅうり、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:361 P:21.2 F:16.6塩:1.6
	14火	餃子・柿 回鍋肉・春雨スープ	胚芽米(未)、砂糖、春雨、油	豚肉、みそ、○牛乳	◎りんご、柿、キャベツ、コーン、ピーマン、人参、チンゲン菜、しめじ、しいたけ	りんご	牛乳 菓子	E:390 P:16.6 F:19.1塩:2.1
だしの試飲	15水	筑前煮・バナナ おかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、こんにゃく、砂糖、油、○砂糖、○食パン	鶏肉、豆腐、みそ、わかめ、煮干し、かつお節、○みそ	◎オレンジ、大根、バナナ、キャベツ、人参、ほうれん草、孟宗、ごぼう、れんこん、干しいたけ	オレンジ	※ 牛乳 みそトースト	E:338 P:20.3 F:10.8塩:2.6
スイートポテトクッキング	16木	豚肉の甘酢ソテー・みかん ひじきサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、◎さつまい、○砂糖	豚肉、豆腐、ひじき、かつお節、○牛乳、○卵	◎ゼリー、みかん、キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、えのき、きゅうり、小松菜、ねぎ	ゼリー	※ 牛乳 スイートポテト	E:387 P:19.6 F:15.7塩:1.4
	17金	焼き魚・ゼリー すき昆布の含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖	鮭、さつま揚げ、みそ、煮干し、すき昆布、○牛乳	ゼリー、かぼちゃ、玉ねぎ、しいたけ、人参	麦茶 菓子	牛乳 菓子	E:402 P:18.7 F:19.1塩:2.2
	18土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:264 P:12.7 F:9.7塩:1.1
	20月	さばの味噌焼き・柿 きんぴらごぼう・かきたま汁	胚芽米(未)、しらたき、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、○ロールパン、○油、○砂糖	さば、卵、さつま揚げ、煮干し、みそ、○きなこ	柿、ごぼう、人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、◎みかん	みかん	※ 牛乳 揚げばん	E:418 P:21.6 F:20.3塩:2.3
	21火	さつまいもカレー・みかん ツナサラダ・牛乳	胚芽米(未)、さつまい、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、○牛乳、ツナ、バター	みかん、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、しめじ、グリーンピース	麦茶 菓子	※ フルーチェ	E:408 P:18.2 F:18.4塩:2.4
お楽しみ献立(一美先生)	22水★	ミートスパゲティ・フルーツポンチ コンソメスープ	スパゲティ、油	豚肉、粉チーズ	◎ジュース、玉ねぎ、桃缶、みかん缶、バイン缶、キャベツ、マッシュルーム、バナナ、人参、トマト、しめじ、コーン、にんにく	ぶどうジュース	アイス	E:572 P:20.5 F:16.0塩:1.8
	24金	親子煮・りんご 菊花和え・すまし汁	胚芽米(未)、砂糖、○ホットケーキミックス、◎さつまい、砂糖、○砂糖	卵、豆腐、鶏肉、なると、かまぼこ、わかめ、昆布、かつお節、○バター、○牛乳	りんご、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、菊	麦茶 菓子	※ 牛乳 さつまい まんじゅう	E:393 P:21.5 F:12.3塩:2.8
	25土	麻婆豆腐・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	バナナ、人参、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく、しょうが		麦茶 菓子	E:326 P:14.6 F:18.6塩:1.3
	27月	鶏肉のチーズピカタ・ヨーグルト 白菜サラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、薄力粉、油、砂糖、○胚芽米	ヨーグルト、鶏肉、卵、ベーコン、ツナ、粉チーズ	◎みかん、白菜、キャベツ、きゅうり、えのき、コーン、人参	みかん	※ 麦茶 おにぎり	E:393 P:20.3 F:14.0塩:2.3
	28火	豚肉の生姜焼き・ゼリー さつまいもと柿のサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、さつまい、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、ハム、みそ、わかめ、煮干し、バター、○ヨーグルト	◎りんご、玉ねぎ、柿、きゅうり、ねぎ、えのき、ピーマン、しょうが	りんご	ヨーグルト	E:369 P:15.3 F:16.7塩:1.9
	29水	タラのクリームコーン焼き・柿 ナムル、みそ汁	◎さつまい、胚芽米(未)、薄力粉、マヨネーズ、油、ごま、○ホットケーキミックス	たら、豆腐、みそ、煮干し、煮干し、わかめ、○牛乳	柿、もやし、人参、チンゲン菜、クリームコーン缶、赤パプリカ	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 肉まん	E:401 P:20.7 F:15.9塩:2.2
誕生会	30木★	やきそば・フルーツヨーグルト かぶのスープ	焼きそば麺、油、ごま	ヨーグルト、ウインナー、鶏肉、青のり、○ホイップ	◎ジュース、キャベツ、かぶ、もやし、バナナ、玉ねぎ、白桃缶、みかん缶、コーン、ほうれん草、バイン缶、人参、しいたけ	りんごジュース	※ プリン アラモード	E:560 P:20.4 F:18.6塩:2.6

「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁物、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食を頂きましょう。保育園では15日にわくわく組さんでだしの試飲会をして「うま味」を感じてみます。

お知らせ

- ・10日はあやのちゃんのお父さんに鮭の解体ショーを見せて頂きます。焼きたての鮭をお外で頂きますので、わくわく組さんはお子さんが食べられる量のおにぎりを持たせてください。
- ・★:完全給食、◎:カミカミデー、※:手作りおやつです。発注の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立

10月のお楽しみ献立は亜希子先生が考えてくれた「おばけシュウマイ」をメインにしたハロウィン献立でした。ハロウィンパレードでたくさん歩いた後だったのでみんなモリモリ食べてくれました！

11月は一美先生考案の「ミートスパゲティ」です♪

