

日	曜	献立	材 料	15時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	火	鶏の照り焼き もやしナムル 味噌汁	米/鶏肉 生姜/ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 コーン缶 鶏ガラ粉 酢 ごま油/大根 玉ねぎ ごぼう えのき うす揚げ こねぎ 味噌	バナナ おにぎりせんべい		とんがりコーン	
2	水	麻婆豆腐 ひじきのマヨサラダ パン	米/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ いら 生姜 にんにく 中華あじ 片栗粉 ごま油/ひじき 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 半月ちくわ 酢 マヨ/パン	★メロンパン風クッキー	HM粉 砂糖 卵 豆乳 パター グラニュー糖	ぱりんこ煎餅	
3	木	アジのトマトソース焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/じゃが芋 人参 きゅうり ハム コーン缶 マヨ/キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コンソメ	ココア 雪の宿		ムーンライト	
4	金	さつま揚げ 添え野菜 味噌汁	米 麦/魚のすり身 れんこん 人参 ごぼう いら 木綿豆腐 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/なめこ 大根 白菜 人参 こねぎ 味噌	★おかかチーズ おにぎり	米 鰹節 醤油 キュービックチーズ	アンパンマン煎餅	
5	土	親子遠足					
7	月	もずく丼 チキンサラダ 果物ゼリー	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/チキン水煮 キャベツ きゅうり 人参 切干大根 酢 ごま油/果物ゼリー	★ふかし芋	さつま芋	ルヴァン	
8	火	スタミナ炒め 味噌汁 オレンジ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜/木綿豆腐 大根 人参 えのき 乱切り里芋 味噌/オレンジ	アスパラガスビス		星食べよ	
9	水	筑前煮 わかめの酢の物	米/鶏もも肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/わかめ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 コーン缶 酢	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン コーン缶 ケチャップ ソース チーズ	源氏パイ	
10	木	鮭のあけぼの焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/ブロッコリー キャベツ きゅうり ハム 鰹節/人参 大根 玉ねぎ しめじ こねぎ	プリン ぱりんこ煎餅		ビスコ	
11	金	クリームシチュー 青菜のフレーク和え バナナ	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ブロッコリー 牛乳 シチュールウ/鮭フレーク ほうれん草 白菜 人参/バナナ	★お好み焼き	お好み焼き粉 しらす キャベツ ちくわ 鰹節 青のり マヨ お好み焼きソース	ベジたべる	
12	土	焼きそば 中華コンソメスープ ふりかけ	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ こねぎ 焼きそばソース 青のり/卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 クリームコーン缶 中華あじ 片栗粉/ふりかけ	ミニパンケーキ		卵ボーロ	
14	月	スポーツの日					
15	火	唐揚げ きのこサラダ 味噌汁	米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり/わかめ うす揚げ 玉ねぎ じゃが芋 こねぎ 味噌	ぼたぼた焼き		アンパンマン ビスケット	
16	水	豆腐グラタン さつま芋のバター焼き コンソメスープ	米/木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/さつま芋 人参 バター/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コーン缶 コンソメ	★フルーチェ	フルーチェの素 黄桃 牛乳	味しらべ	
17	木	魚のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ すまし汁	米/さわら 味噌 こねぎ/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン 酢 マヨ すりごま/小松菜 人参 白菜 しめじ	みかん ミニサラダ(醤油)		マリー	
18	金	コロケ ドレッシングサラダ 味噌汁	米 十六穀/合挽き肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 じゃが芋 ウスターソース 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ゴマドレ/もずく 大根 人参 えのき 長ネギ 木綿豆腐 味噌	★お麩ラスク	お麩 パター 油 砂糖 きなこ	星食べよ	
19	土	かきたまうどん ひじきの煮物	米/うどん 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/ひじき 切干大根 煮大豆 しいたけ 人参 玉ねぎ 半月ちくわ 糸こんにやく うす揚げ ごま油	ヤクルト クロワッサン		たべっこどうぶつ	
21	月	ビーフカレー 青菜のなめたけ和え パン	米 麦/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ/パン	★磯ビーンズ	煮大豆 片栗粉 油 しらす 青のり	ムーンライト	
22	火	☆お子様ランチ☆ エビフライ 青さ汁 オレンジ	米/エビフライ 卵 玉ねぎ 青のり マヨ/マカロニ 人参 玉ねぎ にんにく 豚ひき肉 ケチャップ トマト缶 中濃ソース コンソメ/グリーンリーフ ブロッコリー ウインナー オレンジ 果物ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ	チョコケーキ		ぱりんこ煎餅	
23	水	すき焼き風煮 春雨サラダ 黄桃	米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 人参 長ネギ 白菜 生姜 こねぎ/緑豆春雨 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 コーン缶 鶏ガラ粉 酢 ごま油/黄桃	★大学芋	さつま芋 油 砂糖 みりん 醤油 黒ゴマ	ハーベスト	
24	木	魚のBBQソース焼き コールスローサラダ わかめスープ	米/メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ にんにく 生パセリ 酢/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム 酢 マヨ/わかめ 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 鶏ガラ粉	バナナ ビスコ		雪の宿	
25	金	鶏のレモン焼き 青菜のごま和え 味噌汁	米 十六穀/鶏肉 鶏ガラ粉 レモン汁 パセリ オリーブオイル/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ 味噌	★鮭と枝豆のおにぎり	米 鮭フレーク 枝豆 ひろし	とんがりコーン	
26	土	ラーメン 大根の塩昆布和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 こねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布	ヨーグルト 星食べよ		マリー	
28	月	中華丼 もずくときゅうりの酢の物 黄桃	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ キャベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢/黄桃	★オレンジゼリー (おにぎりせんべい)	オレンジゼリーの素 みかん	源氏パイ	
29	火	レバーの甘辛揚げ 白和え 味噌汁	米/鶏レバー にんにく 生姜 片栗粉/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにやく 味噌 すりごま/かぶ キャベツ 玉ねぎ えのき こねぎ 味噌	ココナッツサブレ		ベジタブル	
30	水	焼きビーフン カレースープ ふりかけ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ちくわ いら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/白菜 玉ねぎ 人参 しめじ カレー粉 コンソメ	えびせん		卵ボーロ	
31	木	鮭のパン粉焼き 大根のおかか和え 味噌汁	米/鮭 にんにく マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/大根 きゅうり 人参 小松菜 酢 ごま油 鰹節/乱切り里芋 人参 玉ねぎ えのき うす揚げ こねぎ 味噌	★ハロウィン カップケーキ	メープルマフィン お芋フィリング	アンパンマン煎餅	

10月10日は目の愛護デー

元気で健康な目を保つためには、バランスよく栄養を摂ることが大切です。ビタミンのほかに、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA: 目の疲れや乾燥を防ぐ  
緑黄色野菜・牛乳・レバーなど
- ビタミンB1: 目の神経や疲れを軽減する  
豚肉・卵・豆類など
- ビタミンC: 目の充血や疲れ目を防ぐ  
緑黄色野菜・果物・芋類など

今月の食育活動

15日 未満児クラス  
「きのこサラダ」の  
しめじ・えのきをさいて  
秋の食材に触れる時間  
を作ります。