

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	金	メンチカツ マセドニアンサラダ すまし汁	米 十六穀/合挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ウスターソース 小麦粉 ケチャップ/じゃが芋 トマト きゅうり 人参 キュービックチーズ マヨ/わかめ 人参 小松菜 しめじ 豆腐	★マカロニあべかわ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	ムーンライト	
2	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン缶 コンソメ 片栗粉/ふりかけ	ミルクパン		星食べよ	
4	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 振替休日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
5	火	タンドリーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ	米/鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/じゃが芋 ベーコン ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ バター/人参 玉ねぎ キャベツ えのき コンソメ	ココア ぼたぼた焼き		アンパンマン ビスケット	
6	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のしらす和え	米/高野豆腐 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 しらす	★フルーツポンチ	みかん 黄桃 パナナ カクテルゼリー りんごジュース	ルヴァン	
7	木	さばの味噌煮 ほうれん草のおひたし かきたま汁	米/さば しょうが 味噌/ほうれん草 白菜 人参 うす揚げ 麺つゆ 鰹節/卵 人参 玉ねぎ こねぎ えのき 片栗粉	バナナ ホームパイ		野菜家族	
8	金	納豆かき揚げ 添え野菜 白菜の味噌汁	米 十六穀/ひきわり納豆 玉ねぎ さつま芋 水菜 半月ちくわ 卵 片栗粉 薄力粉/ブロッコリー トマト マヨ/白菜 人参 かぶ しめじ こねぎ 味噌	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす シーチキン 麺つゆ マヨ すりごま 鰹節	ビスコ	
9	土	🎵🎵🎵🎵🎵 お遊戯会 🎵🎵🎵🎵🎵					
11	月	マーボー丼 卵サラダ パン	米 麦/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ ニラ にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/卵 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン缶 ベーコン 酢 マヨ/パン	★じゃこトースト	食パン しらす マヨ 青のり	卵ボーロ	
12	火	焼肉炒め なめこの味噌汁 オレンジ	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 サリナス 青梗菜 ニラ にんにく 生姜 焼肉のたれ/なめこ うす揚げ 人参 大根 キャベツ こねぎ 味噌/オレンジ	たべっこどうぶつ		ベジたべる	
13	水	マカロニグラタン トマトスープ ふりかけ	米/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホホワイトソース 牛乳 バター コンソメ チーズ パン粉 パセリ/人参 玉ねぎ キャベツ えのき トマト缶 コンソメ/ふりかけ	★ナゲット	チキンナゲット 油 ケチャップ	おにぎりせんべい	
14	木	ぶりの照り焼き 切干大根のさっぱりサラダ 里芋の味噌汁	米/ぶり 生姜/切干大根 きゅうり キャベツ 人参 小松菜 半月ちくわ 酢/里芋 人参 大根 玉ねぎ えのき 味噌	プリン 星食べよ		マリー	
15	金	チキンカツ ドレッシングサラダ すまし汁	米 十六穀/鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 とんかつソース/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ゴマドレ/わかめ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 豆腐	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	源氏パイ	
16	土	肉うどん きんぴらごぼう	米/うどん麺 いりこ 昆布だし 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 こねぎ 天かす/ご ぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 糸こんにやく 半月ちくわ ごま油	ヤクルト クロワッサン		味しらべ	
18	月	プルコギ丼 もずくときゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	米 麦/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんにく 生姜 ごま油 プルコギ丼のたれ/わかめ もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/木綿豆腐 キャベツ 人参 えのき こねぎ 味噌	★ポップコーン	ポップコーン豆 油 塩	ぼたぼた焼き	
19	火	☆お子様ランチ☆ ハンバーグ 青さ汁 オレンジ	米/合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 パン粉 卵 ケチャップ 中濃ソース/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー マヨ ウインナー オレンジ ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布	いちごケーキ		ムーンライト	
20	水	じゃが芋のそぼろ煮 青菜の納豆和え	米/豚挽き肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにやく こねぎ/ ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆 ひじき 刻みのり	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	とんがりコーン	
21	木	アジの南蛮漬け 豚汁 バナナ	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/人 参 玉ねぎ 大根 ささがきごぼう しめじ 里芋 こねぎ 生姜 豚肉 味噌/ バナナ	ミロ 雪の宿		ハーベスト	
22	金	カラフルオムレツ 中華サラダ 春雨スープ	米 十六穀/卵 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) コンソメ キュービックチー ズ ケチャップ/キャベツ サリナス きゅうり 人参 チキン水煮 コーン缶 酢 ごま油/春雨 人参 玉ねぎ 青梗菜 えのき ハム 鶏ガラ粉	★カレーまん風 蒸しパン	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 ケチャップ ウスターソース HM粉 砂糖 豆乳	星食べよ	
23	土	🌾🌾🌾🌾🌾🌾🌾 勤労感謝の日 🌾🌾🌾🌾🌾🌾🌾					
25	月	チキンカレー ひじきのマヨサラダ 黄桃	米 麦/合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールー ケチャップ/ひじき キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 半月ちくわ マヨ/黄桃	★ロッククッキー	薄力粉 BP 砂糖 コーンフレーク バター レーズン 油	えびせん	
26	火	豚肉のパン粉焼き わかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	米/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ オリーブオイル/わかめ キャ ベツ きゅうり 小松菜 コーン缶 カニ棒 酢/じゃが芋 人参 深ネギ 玉ねぎ えのき 味噌	ブルーベリーヨーグルト ぱりんこ煎餅		ビスコ	
27	水	塩唐揚げ 青菜のごま和え もずくスープ	米/鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 白菜 すりごま/人参 玉ねぎ えのき もずく 木綿豆腐 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	★おかかちりめん おにぎり	米 しらす 鰹節 濃口醤油 青のり	ホームパイ	
28	木	鮭の味噌マヨ焼き 大根のおかか和え けんちん汁	米/鮭 にんにく 味噌 マヨ/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ご ま油 鰹節/人参 玉ねぎ ささがきごぼう しめじ 里芋 厚揚げ こねぎ	ベジたべる		チョイス	
29	金	八宝菜 春雨の酢の物 果物ゼリー	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ かまぼこ 半月ちくわ サリナス オイスターソース 中華の素 片栗粉 ごま油/春雨 きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 ベーコン 鶏ガラ粉 酢/果物ゼリー	★ふわふわがね	さつま芋 HM粉 塩 木綿豆腐 砂糖 油	アンパンマン煎餅	
30	土	豆乳担々麺 きゅうりの塩昆布和え 混ぜ込みわかめ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 麺つゆ 味噌 すりごま 豆 乳 豚ひき肉 ごま油 ほうれん草 卵 こねぎ/きゅうり 人参 大根 塩 昆布/混ぜ込みわかめ	バームクーヘン		Caウエハース	

11月8日は「いい歯の日」



ひみこのはがーぜ

- ひ: 肥満予防
- み: 味覚の発達
- こ: 言葉の発達
- の: 脳の発達
- は: 歯の病気予防
- が: がん予防
- い: 胃腸快調
- ぜ: 全力投球



今月の食育活動

15日(水) 15時おやつ「スイートポテト」

蒸したさつま芋を袋に入れてつぶす
お手伝いをしてもらおうと思います。



月: 麦ごはん 金: 雑穀ごはん
未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

©13日(水)
以上児クラスはパンを提供します。