

表	
	-

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	H	36 5636	よる。 よる お遊戯会 ♂	6 5 5 6 6		\$ 5 5
3	月		🥦 🍅 🤄 🔭 文化の日 👍	<b>● * ● *</b>	<u>&gt;</u>	***
4	火	鶏の照り焼き 青菜のなめたけ和え 大根の味噌汁	米/鶏肉 生姜/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ/大根 人参 えのき こねぎ 味噌	オレンジ 源氏パイ		卵ボーロ
5	水	八宝菜 春雨スープ 果物ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 青梗菜 きくらげ かまぼこ 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 人参 えのきコーン缶 ハム 鶏ガラ粉/果物ゼリー	★さつまいもおにぎり	米 さつま芋 ゴマ塩	アンパンマン煎餅
6	*	魚のピザ風焼き マカロニサラダ コンソメスープ	米/カレイ ピーマン パプリカ(黄) 玉ねぎ にんにく ケチャップ チーズ/マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨ/人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン コンソメ	ドーナツ		Caウエハース
7	金	豚肉の生姜焼き ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 生姜/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ゴマ ドレ/豆腐 人参 じゃが芋 こねぎ 味噌	★サブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	えびせん
8	H	かきたまうどん 大根のしらす和え	米/うどん 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 こねぎ 片栗粉/大根 きゅうり 人参 しらす	ベジたべる		ぱりんこ煎餅
10	月	ハヤシライス 青菜のフレーク和え コンソメスープ	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 鮭フレーク/ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ ベーコン コンソメ	★お麩ラスク	麩 バター 油 砂糖 きな粉	ビスコ
11	火	豚肉のパン粉焼き 春雨サラダ すまし汁	米/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ/春雨 人参 きゅうり キャベツ カニ棒 鶏ガラ粉 酢 ごま油/人参 大根 しめじ	プリン アンパンマン煎餅		ベジたべる
12	水	じゃがいものそぼろ煮 つみれスープ 黄桃	米/豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 椎茸 生姜 片栗粉/白身魚すり身 こねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ/黄桃	★バナナケーキ	HM粉 卵 バター 砂糖 バナナ 牛乳	アンパンマン ビスケット
13	*	鮭フライ 大根サラダ 里芋の味噌汁	米/鮭 薄カ粉 卵 パン粉 ケチャップ とんかつソース/大根 きゅうり 人参 小松菜 ベーコン 酢 ごま油 鰹節/里芋 人参 玉ねぎ うす揚げ こねぎ 味噌	バームクーヘン		とんがりコーン
14	金	卵焼き ごぼうサラダ わかめスープ	米 十六穀/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/ごぼう 人参 きゅうり ベーコン 酢 マヨ すりごま/わかめ 人参 キャベツ えのき 鶏ガラ粉	★磯ビーンズ	煮大豆 片栗粉 油 しらす 青のり 醤油 みりん 砂糖	シガービス
15	H	ミートスパゲティ レタスと卵のスープ ふりかけ	米/スパ麺 バター 合挽肉 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/レタス 人参 えのき卵 片栗粉/ふりかけ	カルピス ぽたぽた焼き		星たべよ
17	月	もずく丼 わかめの酢の物 パイン	米 麦/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 たまご こねぎ 生姜 片栗粉/わかめ キャベツ 人参 きゅうり シーチキン 酢/パイン	★フライドポテト	フライドポテト 油 ケチャップ	ベジタブル
18	火	<ul><li>☆お子様ランチ☆</li><li>塩唐揚げ</li><li>青さ汁 オレンジ</li></ul>	米/鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/スパ麺 人参 きゅうり ハム マヨ/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー オレンジゼリー/青のり 人参 豆腐 こねぎ/混ぜ込みわかめ(鮭)	チョコケーキ		アンパンマン煎餅
19	水	筑前煮 青菜の納豆和え	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸 /ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 納豆	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 きな粉 砂糖	Caウエハース
豊栄 20	リクコ <b>木</b>	さんまの塩焼き さつまいもサラダ わかめの味噌汁	米/さんま さば/さつまいも 人参 きゅうり マヨ/わかめ 人参 大根 豆腐 こねぎ 味噌	クロワッサン		えびせん
21	金	マカロニグラタン カレースープ	米 十六穀/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホワイト ソース缶 牛乳 バター コンソメ チーズ パン粉 パセリ/人参 キャベツ えのき カレー粉 コンソメ	★ひろしとしらすの おにぎり	米 ひろし しらす	卵ボーロ
22	±	ちゃんぽん 大根の塩昆布和え ふりかけ	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ ちくわ こねぎ 中華の素/きゅうり 大根 塩昆布/ふりかけ	バナナ ムーンライト		アンパンマン煎餅
24	月		振替休日			
25	火	カレーうどん ひじきのマヨサラダ	米/うどん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ/ひじき ちくわ 人 参 キャベツ きゅうり 小松菜 マヨ	鉄ヨーグルト ビスコ		Caウエハース
26	水	納豆かき揚げ 大根の浅漬け なめこの味噌汁	米/納豆 玉ねぎ さつま芋 人参 水菜 ちくわ 卵 片栗粉 薄力粉/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素/なめこ 白菜 玉ねぎ こねぎ 味噌	★フルーツポンチ	みかん 黄桃 パイン パナナ りんごジュース カクテルゼリー	えびせん
27	木	さばの味噌マヨ焼き 青菜のごま和え けんちん汁	米/さば マヨ 味噌/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 すりごま/人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 里芋 こねぎ	ミニパンケーキ		ぱりんこ煎餅
28	金	豆腐のふわふわ煮 もずくの酢の物 果物ゼリー	米 十六穀/豆腐 鶏肉 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/もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/ゼリー	★おいもスコーン	HM粉 卵 ヨーグルト 牛乳 さつま芋	とんがりコーン
29	Ħ	焼きビーフン 中華コーンクリームスープ 混ぜ込みわかめ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ にら ごま油 にんにく 生姜 オイスターソース/卵 玉ねぎ 人参 こねぎ クリームコーン缶 中華の素 片栗粉	ミロ 雪の宿		シガービス

11月8日「いい歯の日」 よく噛むとこんなにいいことがあるよ!

全力だせる



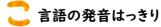
肥満防止

胃腸が元気 👢 🕽



🔐 味覚の発達



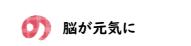


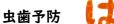
秋に収穫された新米が店頭に並び始めました。 毎日食べているごはんは、炊いている時どんな 匂いがするかな?

5日(水):れもん組、21日(金):りんご組 お部屋でごはんを炊いて、具材を混ぜて、 自分たちでおにぎりを作って食べます♪

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。





今月の

食育活動