

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のなめたけ和え ふりかけ	米/鶏胸肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 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 なめたけ/ふりかけ	★フライドポテト	フライドポテト 油 塩	白かりんとう	
2	木	鮭のコーンフレーク焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米/鮭 にんにく 生姜 マヨ コーンフレーク/ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 鰹節/人参 大根 白菜 えのき わかめ	オレンジ 星食べよ		ルヴァン	
3	金	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 文化の日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
4	土	🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃 運動会 🏃🏃🏃🏃🏃🏃🏃					
6	月	ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルー/人参 きゅうり キャベツ ごぼう コーン ベーコン 酢 すりごま マヨ/バナナ	★磯ビーンズ	煮大豆 片栗粉 油 たべるいりこ 青のり	アンパンマン ビスケット	
7	火	🚌 遠足 🍎🍌🍓🍇🍉🍊🍋					
8	水	豆腐グラタン さつま芋のバター醤油焼き コンソメスープ	米/豆腐 豚挽き肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/さつま芋 人参 バター/人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー えのき コンソメ	★ジャムサンド	サンドイッチ用パン いちごジャム	チョコイス	
9	木	アジの南蛮漬け 添え野菜 さつま汁	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/ブロッコリー トマト マヨ/人参 玉ねぎ しいたけ 大根 ごぼう 里芋 こねぎ 味噌	みかん ビスコ		とんがりコーン	
10	金	チンジャオロース かきたま汁 果物ゼリー	米 十六穀/豚肉 牛肉 オイスターソース ピーマン パプリカ しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/人参 玉ねぎ えのき 白菜 卵/果物ゼリー	★おかかちりめん おにぎり	米 しらす 鰹節 青のり	卵ボーロ	
11	土	ナポリタン 豆乳スープ	米/スパゲティ類 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ /豆乳 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	クリームパン		たべっこどうぶつ	
13	月	中華丼 春雨サラダ 黄桃	米/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ 白菜 こねぎ 中華の素 オイスターソース 片栗粉 ごま油/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 ハム 春雨 酢/黄桃	★大学芋	さつま芋 黒ゴマ	ホームパイ	
14	火	鶏のレモン焼き ツナのスパサラ すまし汁	米 麦/鶏肉 鶏ガラ粉 レモン汁 パセリ オリーブオイル/スパゲティ類 シーチキン キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 マヨ/人参 大根 白菜 小松菜 豆腐	ココナッツサブレ		野菜家族	
15	水	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 豚汁	米/厚揚げ かぼちゃ 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ 豚挽き肉 片栗粉 /人参 玉ねぎ ごぼう 里芋 大根 しめじ 豚バラ 生姜 味噌	★豆乳ココアもち	豆乳 片栗粉 ココアパウダー	ハーベスト	
16	木	魚のケチャップ和え もやしナムル 中華コンクリームスープ	米/たら 生姜 片栗粉 油 ケチャップ 味噌/きゅうり 人参 サリナス キャベツ 鶏ガラ粉 酢 ごま油/卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 クリームコーン缶 中華の素 片栗粉	プリン 雪の宿		シガービス	
17	金	カラフルオムレツ 青菜の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	米 十六穀/卵 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) チーズ コンソメ ケチャップ/ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/じゃが芋 人参 えのき うす揚げ わかめ 味噌	★おからドーナツ	おから HM粉 バター 卵 豆乳 油 きなこ 砂糖	アンパンマン煎餅	
18	土	ちゃんぽん 白菜の塩昆布和え 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 半月ちくわ こねぎ 中華の素/白菜 きゅうり 人参 塩昆布 ごま油/ふりかけ	ミルクパン		ムーンライト	
20	月	親子丼 中華サラダ パン	米/鶏肉 卵 人参 干し椎茸 かまぼこ 半月ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/サリナス キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油/パン	★ちんすこう	薄力粉 きなこ すりごま 油	リッツ	
21	火	☆お子様ランチ☆ とんかつ 青さ汁 パナナ	米 混ぜ込みわかめ/豚肉 薄力粉 卵 牛乳 パン粉 とんかつソース ケチャップ /マカロニ 人参 きゅうり キャベツ マヨ/トマト ブロッコリー マヨ グリーンリーフ ウインナー パナナ 果物ゼリー/青のり 豆腐 人参 こねぎ	いちごケーキ		白かりんとう	
22	水	切干大根の煮物 青菜のしらす和え 豚味噌	米/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう こねぎ 味噌 /ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 しらす/豚肉 椎茸 たけのこ ごま ごま油 味噌 にんにく	★ふくれ菓子	薄力粉 重曹 キビ 砂糖 ココア 卵 牛乳 酢	Caウエハース	
23	木	📧📧📧📧📧📧📧 勤労感謝の日 📧📧📧📧📧📧📧					
24	金	ぶりの照り焼き ちくわのマヨ和え 豆腐の味噌汁	米 十六穀/ぶり 生姜/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 半月ちくわ 酢 マヨ すりごま/豆腐 人参 玉ねぎ 里芋 ほうれん草 味噌	★ひじきおにぎり	米 ひじき 鶏肉 人参 油揚げ ごぼう	マリー	
25	土	肉うどん 大根の浅漬け	米/うどん 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 天かす こねぎ/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素 すりごま	ヤクルト クロワッサン		星食べよ	
27	月	マーボー丼 キャベツのおかか和え 果物ゼリー	米/合挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 鰹節/果物ゼリー	★ねったぼ	さつま芋 上新粉 牛乳 きな粉 砂糖	卵ボーロ	
28	火	チキン南蛮 添え野菜 すまし汁	米 麦/鶏肉 薄力粉 卵 ケチャップ 玉ねぎ 青のり マヨ/ブロッコリー さつま芋/人参 えのき 豆腐 ほうれん草 白菜	ミロ アスパラガスビス		野菜家族	
29	水	豚肉の生姜焼き 白和え なめこ味噌汁	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 豆腐 ほうれん草 味噌 すりごま/なめこ 人参 大根 うす揚げ	★フルーツヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ ヨーグルト 砂糖	ハーベスト	
30	木	鮭のコーンマヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物 もずくスープ	米/鮭 コーン缶 マヨ/わかめ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 酢/人参 玉ねぎ えのき 小松菜 豆腐 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	バナナ ミニサラダ(醤油)		ビスコ	

～冬の寒さに備えて、秋の味覚を味わおう～

いも類は、体温を温存して冬を乗り越えるための健康な体作りに役立ちます。

根菜類は、血行を促進するビタミンや代謝が良くなるミネラルが含まれていて、冬の寒さから身を守るのに健康的な野菜と言えます。

秋は厳しい寒さの冬を迎える前の「蓄え」の時期。旬の時期にとれた栄養たっぷりの野菜を食べて夏の疲れを回復し、冬の寒さに負けない強い体作りに役立てましょう。

JA鹿児島きもつきさんより
地元の食材(豚肉・ピーマン)の提供があります。

ピーマンの栄養
体内でビタミンAに変換されるβカロテン、そしてビタミンCを豊富に有しています。ビタミンAは皮膚の粘膜を健康に保つ働きを特徴としています。また、ビタミンCはコラーゲンを生成するための必須成分であり、日焼けやメラニン色素の増加を抑止する効果が期待できます。

豊富に含まれるルテオリンは抗炎症作用を持ち、免疫力を整える働きをします。

火:麦ごはん 金:雑穀ごはん 0.1歳児は白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。