

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 マゼドニアンサラダ すまし汁	米 麦/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	 <b>お遊戯会</b> 					
4	月	 <b>振替休日</b> 					
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 麵つゆ 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 麦/ひきわり納豆 玉ねぎ さつまいろ 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 麵つゆ マヨ すりごま 鰹節	ビスコ	
9	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ	米/スパゲティ パター 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	
11	月	マーボー丼 卵サラダ パイ	米 十六穀/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/パイ	★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 麦/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	★ポップコーン	ポップコーン 油 塩	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 十六穀/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	★スイートポテト	さつまいろ 牛乳 砂糖 バター 卵	ぼたぼた焼き	
19	火	誕生会 ★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 ウィナー 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 麦/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	 <b>勤労感謝の日</b> 					
25	月	チキンカレー ひじきのマヨサラダ 黄桃	米 十六穀/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 麦/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	さつまいろ 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 麵つゆ 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

18日(月) 15時おやつ「スイートポテト」



きりん組・ぞう組の子どもたちが収穫したさつまいろを使用して、未満児クラスで蒸したさつまいろ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: 雑穀ごはん 金: 麦ごはん ©13日(水)  
未満児クラスは白ごはんを提供します。 以上児クラスはパンを提供します。  
★は手作りおやつです。