

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	土	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		ベジタブル
3	月	文化の日				
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 さつまい も ゴマ塩	アンパンマン煎餅
6	木	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 麦/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	土	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 十六穀/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	木	鮭フライ 大根サラダ 里芋の味噌汁	米/鮭 薄力粉 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 麦/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	土	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 ぼたぼた焼き		星たべよ
17	月	もずく丼 わかめの酢の物 パイン	米 十六穀/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	☆お子様ランチ☆ 塩唐揚げ 青さ汁 オレンジ	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
20	木	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 麦/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	土	お遊戯会				
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 さつまいも 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 バナナ 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 麦/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 さつまい	とんがりコーン
29	土	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 なら 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 ぜ ひ 肥満防止

胃腸が元気 い み 味覚の発達

ガン予防 が ひみこのはかいーぜ こ 言語の発音ははっきり

虫歯予防 は の 脳が元気に

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):きりん組、21日(金):ぞう組
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:雑穀ごはん 金:麦ごはん
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。

20日の給食「さんまの塩焼き」は、未満児クラスはさばを提供します

今月の
食育活動