

曜日	乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	
15	水	おせんべい 麦茶 ちゃんぼんうどん 鶏肉、里芋、大根の煮もの バナナ	きびだんご 牛乳	うどん 里芋 もちきび 米	鶏肉 鶏もも きな粉 牛乳	人参 筍 キャベツ もやし 青梗菜 ねぎ 大根 いんげん バナナ	いちごロールパン 麦茶	朝晩が涼しくなり、ますます秋らしくなってきました。今月は里芋、さつまい、ブロッコリー、カリフラワー、鯖、りんご、栗など秋に美味しい食材を使います。
2	木	ビスケット 麦茶 わかめご飯 芋の子汁 (鶏、さつまい、人参、白菜、こんにゃく、豆腐、しめじ) めかじきの竜田揚げ 野菜ののり和え みかん	ココアむしパン 牛乳	米 さつまい こんにゃく 片栗粉 小麦粉 ココア	鶏肉 木綿豆腐 めかじき 牛乳	わかめ 人参 白菜 しめじ 葱 えのき ほうれん草 キャベツ 海苔 みかん 栗	レーズンパン 麦茶	
4	土	おせんべい 麦茶 みそ煮込みうどん さつまいの甘煮 くだもの	こしあんぱん 牛乳	うどん こんにゃく さつまい かしあんぱん	豚肉 牛乳	人参 大根 ねぎ 白菜 しょうが くだもの		2日(木)は「芋煮会」です。たんぼ
6	月	クラッカー 麦茶 納豆ごはん (キャベツ、人参、ねぎ) みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) さばのみそ煮 切り干し大根中華和え みかん	きなこサンド 牛乳	米 食パン バター	納豆 さば ツナ きな粉 牛乳 かつお節	キャベツ 人参 ねぎ わかめ 玉ねぎ 生姜 切干大根 ほうれん草 みかん	わかめ茶漬け 麦茶	ぼ組～さくら組の子ども達がさつまいを使った「いものこ汁」づくりのお手伝いをします!
7	火	おせんべい 麦茶 ごはん みそ汁 (白菜、まいたけ) れんこんハンバーグ ブロッコリーのおひたし 柿	ソース焼きそば 麦茶	米 パン粉 中華種	鶏ひき 木綿豆腐 鶏肉	白菜 舞茸 蓮根 玉ねぎ ブロッコリー 人参 柿 キャベツ もやし 青のり	ゼリー・菓子 麦茶	野菜やこんにゃくちぎり、ピーラーでの皮むき、包丁でさつまいを切るなど年齢に合わせたのクッキングです。
8	水	おせんべい 麦茶 こぎつねうどん (油揚げ、人参、ねぎ、青菜) 炒り鶏 (鶏、里芋、ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、いんげん) バナナ	メキシカンライス 麦茶	うどん 里芋 こんにゃく 米 カレー粉	油揚げ 鶏肉	ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう バナナ 干し椎茸 パプリカ ピーマン 玉ねぎ	クロワッサン 麦茶	お昼はみんなで園庭で食べる予定です。おいしいお汁ができるかな・・・☺
9	木	クラッカー 麦茶 ゆかりごはん みそ汁 (豆腐、わかめ) コロケ キャベツ人参おかか和え りんご	トマトパスタ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	木綿豆腐 鶏ひき ツナ缶 かつお節 牛乳	ゆかり わかめ 玉ねぎ キャベツ 人参 りんご ピーマン ケチャップ	ゼリー・果物 麦茶	
10	金	ビスケット 麦茶 食パン ミネストロネスープ 鶏のクラッカー焼き かぶとハムのサラダ バナナ	焼きいも 牛乳	食パン マカロニ 小麦粉 バター じゃが芋 クラッカー さつまい	鶏肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん かぶ コーン缶 バナナ	おかかおにぎり 麦茶	先月から幼児クラスの子も達が「おあじみ当番」を始めています。
11	土	おせんべい 麦茶 鶏肉うどん ツナじゃが くだもの	メロンパン 牛乳	うどん じゃが芋 メロンパン	油揚げ ツナ缶 牛乳 鶏肉	大根 人参 しいたけ 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ くだもの		11時頃に給食室前に集合!(笑)
13	月	おせんべい 麦茶 胚芽米ごはん 沢煮碗 (鶏、人参、大根、ごぼう、干し椎茸、葱) 高野豆腐のそぼろあん 温野菜 (ブロッコリー、人参) みかん	じゃこトースト 牛乳	胚芽米 マヨドレ 食パン カレー粉	鶏肉 高野豆腐 鶏ひき しらす 牛乳	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 万能ねぎ 玉ねぎ 椎茸 みつば ブロッコリー みかん	にゅうめん 麦茶	1グループ2人ずつ、その日のおかずを
14	火	クラッカー 麦茶 さつまいもカレー キャベツのスープ 大根とツナの中華サラダ ヨーグルト	りんごクッキー 牛乳	米 さつまい カレールウ バター 小麦粉	鶏肉 鶏ひき ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 パプリカ	ふかし芋 麦茶	ほんのちょっとおあじみして、グループのみんなに伝えていきます。おうちでもお話ししていますか?
16	木	クラッカー 麦茶 しょうがごはん なめこ汁 (豆腐、なめこ、みつば) チキン南蛮 ひじきの中華風サラダ 柿	マロンケーキ 牛乳	米 マヨドレ バター 小麦粉	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳	生姜 なめこ ねぎ 玉ねぎ パセリ きゅうり ひじき コーン缶 くり 柿	ゼリー・菓子 麦茶	今月の平均給与量
17	金	おせんべい 麦茶 バーガーパン もやしのカレースープ めかじきとほうれん草のグラタン ポテトサラダ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	パン マカロニ バター 米 小麦粉 じゃが芋 マヨドレ	鶏肉 めかじき チーズ 牛乳	もやし 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ バナナ	レーズンパン 麦茶	エネルギー 496kcal 559kcal
29	水	ビスケット 麦茶 スパゲティミートソース ワンタンスープ カリフラワーのカレーサラダ バナナ	五平もち 麦茶	スパゲティ バター 小麦粉 ワンタン マヨドレ 米	鶏ひき ハム	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム もやし 青梗菜 カリフラワー 胡瓜 バナナ	いちごロールパン 麦茶	たんぱく質 17.3g 20.8g 脂質 16.1g 17.5g

2日(木) 芋煮会・・・たんぼぼ組～さくら組はクッキングを行います。マスク、エプロン、三角巾などの準備がありますので、クラスやグループからの連絡を確認してください。



16日(木) 誕生会・・・人気の「チキン南蛮」、秋の味覚の「マロンケーキ」でお祝いします。

*都合により内容が変更する場合があります。

*食べたことのない食材がある場合は、家庭で複数回食べるようにしてください。

