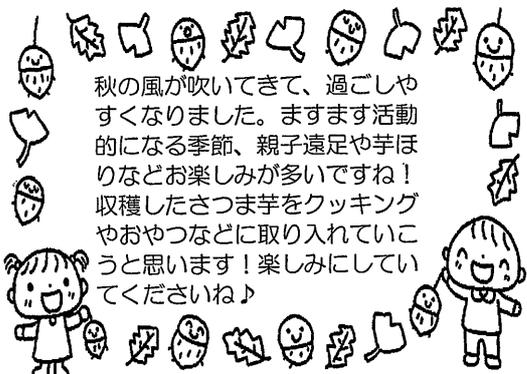


日	献立名	食品名			おやつ
		からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの力をとごえる	
1 (月)	肉うどん・野菜サラダ オレンジ	豚肉 ロースハム たまご	ごはん うどん マヨネーズ	玉ねぎ こねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	揚げパン スキムミルク
2 (火)	キャベツロールカツ 添え野菜・味噌汁・りんご	豚肉 たまご 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 油	キャベツ レタス トマト しめじ なす りんご	お菓子 スキムミルク
3 (水)	魚のみそ煮・バナナ 鶏団子と春雨のスープ	さば 豆腐 鶏ひき肉 たまご	ごはん かたくり粉 春雨	こねぎ しょうが 玉ねぎ 白菜 人参 バナナ	甘芋ポテト スキムミルク
4 (木)	ソーセージの野菜炒め 豆腐の味噌汁・梨	魚肉ソーセージ たまご 豆腐	ごはん	人参 玉葱 もやし ｷｷﾞﾘ ねぎ ピーマン えのき 白菜 梨	お菓子 ココアミルク
5 (金)	春巻き・そーめん汁 みかん	豚肉 かまぼこ	ごはん 春雨 餃子の皮 そうめん 油	玉ねぎ 人参 白菜 ｺｰﾝ ｷｷﾞﾘ こねぎ みかん	じゃこトースト スキムミルク
6 (土)	親子遠足 愛情弁当の日				
9 (火)	オーロラフィッシュ コーンスープ・ゼリー	かれい 油 たまご	ごはん かたくり粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しいたけ クリーム・ｺｰﾝ缶 ｷｷﾞﾘ	お菓子 スキムミルク
10 (水)	凍豆腐の卵とじ さつま汁・パイナップル	凍り豆腐 さつま揚げ たまご 鶏もも 厚揚げ	ごはん さつまいも	人参 ｷｷﾞﾘ 大根 ｺぼろ こねぎ パイナップル	ぎょうざピザ スキムミルク
11 (木)	鶏肉の加-から揚げ りんごのサラダ・味噌汁	鶏もも かにかま 油揚げ	ごはん 油 マヨネーズ	きゅうり りんご レタス ｺｰﾝ もやし しめじ こねぎ	お菓子 スキムミルク
12 (金)	魚のねぎ味噌焼き 温野菜サラダ・きのこのスープ	ぶり	ごはん	ねぎ 生姜 ｷｷﾞﾘ 人参 ｺｰﾝ えのき 椎茸 しめじ	フルーツゼリーポンチ
13 (土)	五日ピーマン すいとん汁・バナナ	豚ひき肉 たまご 鶏もも 油揚げ	ごはん ピーマン じゃが芋 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ ｷｷﾞﾘ 白菜 たけのこ こねぎ	お菓子 スキムミルク
15 (月)	とんこつラーメン まごやさサラダ・りんご	豚肉 だいず しらす干し	ごはん 中華麺 ごま ごま油	人参 ｷｷﾞﾘ 生姜 玉ねぎ ｷｷﾞﾘ こねぎ もやし きゅうり りんご	ホットケーキ スキムミルク
16 (火)	ひじきと豆腐の煮物 じゃが芋の味噌汁・オレンジ	ひじき 豆腐 油揚げ	ごはん こんにゃく じゃが芋	ｷｷﾞﾘ 玉ねぎ しめじ こねぎ オレンジ (報恩の日)	☆焼きおにぎり スキムミルク
17 (水)	鮭のマヨネーズ焼き 春雨の中華和え・すまし汁	鮭 たまご ロースハム 豆腐 のり かまぼこ	ごはん マヨネーズ 春雨 ごま	きゅうり 人参	☆ごぼうチップス スキムミルク
18 (木)	ポテトグラタン 野菜スープ・バナナ	ベーコン 牛乳 チーズ たまご	ごはん バター	じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ バナナ	お菓子 スキムミルク
19 (金)	ピピンパ和え わかめスープ・キウイ	豚ひき肉 たまご のり わかめ	ごはん ごま油	ほうれん草 人参 大根 きゅうり もやし えのき たまねぎ キウイ	さつまいもドーナツ スキムミルク
20 (土)	いもほり パン・飲み物 半日保育				
22 (月)	豚しゃぶのスパゲティ スパゲティサラダ・味噌汁	豚しゃぶ たまご 油揚げ	ごはん 片栗粉 ごま油 スパゲティ マヨネーズ	大根 えのきだけ キャベツ こねぎ きゅうり	ふくれ菓子
23 (火)	ポークカレー 果菜サラダ・カルピス	豚肉 ロースハム たまご	ごはん じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご パイナップル	お菓子 スキムミルク
24 (水)	白身魚フライ(外外) キャベツのスープ	かれい たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 油	レタス トマト 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき 人参	フルーツヨーグルト
25 (木)	チキンのトマト煮 セロリのスープ・バナナ	鶏もも かまぼこ たまご	ごはん 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト缶 セロリ 人参 えのき バナナ	スイートポテト スキムミルク
26 (金)	お誕生日会	サンドイッチ・ミートボール(スパゲティ)・和え物・クリームスープ・なし			☆野菜チップス スキムミルク
27 (土)	豚肉のしょうが焼き 揚げ豆腐の味噌汁・オレンジ	豚肉 厚揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 ｷｷﾞﾘ 生姜 ｷｷﾞﾘ 大根 しめじ こねぎ オレンジ	お菓子 スキムミルク
29 (月)	筑前煮・ピーンスープ りんご	鶏もも 厚揚げ かまぼこ たまご	ごはん こんにゃく ピーマン	たけのこ 人参 ｺぼろ 大根 玉ねぎ 白菜 りんご	大学いも スキムミルク
30 (火)	鮭とポテトのソテー そーめん味噌汁・パイナップル	鮭 油揚げ	ごはん じゃが芋 ｷｷﾞﾘ バター	玉ねぎ ｺｰﾝ 人参 なす こねぎ パイナップル	お菓子 スキムミルク
31 (水)	パン・ミートスパゲティ ほうれん草スープ・ジュース	豚ひき肉 かまぼこ たまご	コッペパン スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 ほうれん草 えのき	ハロウィンクッキー スキムミルク



秋の風が吹いてきて、過ごしやすくなりました。ますます活動的になる季節、親子遠足や芋ほりなどお楽しみが多いですね！収穫したさつま芋をクッキングやおやつなどに取り入れていこうと思います！楽しみにしてくださいね♪

クッキング・活動のお知らせ

⑪ ひまわりくみ
⑮ さくらくみ
⑳ すみれくみ

詳しくは
"もくもくだより"にてお知らせします

(おしらせとおねがい)

- ☆ すみれ・ひまわり・さくらぐみさんはお箸を持たせて下さい。
- ☆ 6日は親子遠足で、愛情弁当の日です。
- ☆ 20日は、いもほりに行きますので、パンと飲み物です。

※カミカミメニューは☆印です。
 ※ごはん、麺の日はおにぎりが付きます。
 ※たんぼほくみは10時に牛乳とおやつがあります。
 ※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。