

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	からだの調子をととのえる	
1 (火)	ひじきと豆腐の煮物 さつま汁・バナナ	ひじき 豆腐 とりにく 厚揚げ	こめ こんにゃく さつま芋	人参 ピーマン 大根 ごぼう こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
2 (水)	魚の味噌漬焼き・ソーめん汁 ピーナツ和え・パイナップル	かれい かまぼこ ピーナツ粉 かまぼこ	こめ そうめん	キャベツ コーン缶 人参 こねぎ パイナップル	ふくれ菓子 スキムミルク
3 (木)	ポークカレー・リンゴのサラダ オレンジ	ぶたにく かにかま	こめ じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ りんご きゅうり レタス コーン缶 オレンジ	甘芋ポテト
④ (金)	豚レバーのハーブケチャップ スパゲティサラダ・味噌汁	ぶたレバー 油揚げ ロースハム たまご	こめ ごま スパゲティ マヨネーズ	きゅうり もやし 人参 しめじ こねぎ	マーブルケーキ
5 (土)	親子遠足 愛情弁当の日				
⑦ (月)	お好み焼き・豆腐のスープ バナナ	ぶたにく えび たまご 豆腐	こめ 長芋 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ えのきたけ 玉ねぎ バナナ	さつま芋茶巾 スキムミルク
8 (火)	豚じゃが・春雨スープ りんご	ぶたにく たまご 厚揚げ	こめ じゃが芋 春雨 しらたき	玉ねぎ にんじん はくさい りんご	お菓子 ココアミルク
9 (水)	アジの加え竜田揚げ 海藻サラダ・味噌汁・ルツ	アジ わかめ 赤とさか ツナ缶 豆腐	こめ ごま油 油 かたくり粉	レタス コーン缶 きゅうり えのき はくさい こねぎ ルツ	三角アップルパイ スキムミルク
10 (木)	手作りぎょうざ ソーめん汁・バナナ	ぶたひき肉 かまぼこ	こめ ごま油 そうめん ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ 人参 たら レタス 人参 こねぎ バナナ	☆クッキー
11 (金)	すき焼き風煮・かきたま汁 ナシ	ぎゅうにく 豆腐 たまご	こめ こんにゃく うどん じゃが芋	人参 はくさい えのき 玉ねぎ こねぎ ナシ	☆じゃこトースト
12 (土)	炒り豆腐・味噌汁 バナナ	ちくわ 豆腐 たまご わかめ	こめ じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ バナナ	お菓子 スキムミルク
15 (火)	照り焼きチキン・マカロニ わかめスープ・りんご	とりにく たまご わかめ	こめ マカロニ ロースハム マヨネーズ	にんにく レタス きゅうり えのき 人参 玉ねぎ りんご	お菓子 ココアミルク
16 (水)	新城かきあげ・味噌汁 オレンジ (報恩の日)	豆腐	こめ さつまいも 油 小麦粉 かたくり粉	玉葱 人参 ピーマン コーン缶 ねぎ レタス トマト しめじ ルツ	☆焼きおにぎり
17 (木)	魚のみそ煮・すいとん汁 バナナ	さば 豆腐 鶏にく 油揚げ	こめ じゃが芋 小麦粉 かたくり粉	こねぎ しょうが たけのこ 人参 はくさい こねぎ バナナ	揚げパン スキムミルク
⑱ (金)	パン・マカロニシチュー 果菜サラダ・ゼリー	とりにく ロースハム	コッパパン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご パイナップル缶	たこ焼き
19 (土)	親子うどん・ゴマネーズ りんご	とりにく かまぼこ たまご ツナ缶	こめ 干しうどん ごま マヨネーズ	玉ねぎ こねぎ 大根 人参 きゅうり りんご	お菓子 スキムミルク
21 (月)	鶏肉と大豆のうま煮 味噌汁・バナナ	とりにく 大豆 油揚げ	こめ ごま油 じゃがいも	人参 大根 しょうが 玉ねぎ しめじ こねぎ バナナ	さつまいもドーナツ スキムミルク
23 (水)	チキン南蛮(タルタル) ビーフンスープ・オレンジ	とりにく たまご かまぼこ	こめ 油 小麦粉 マヨネーズ ビーフン	レタス トマト きゅうり 玉ねぎ はくさい オレンジ	ホットケーキ
⑳ (木)	白身魚の野菜あんかけ キャベツの味噌汁・ナシ	メルルーサ 油揚げ	こめ かたくり粉 油	玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 キャベツ しめじ ナシ	さつま芋おにぎり
25 (金)	誕生会 ハンバーガー・フライドポテト・ハムサラダ・コーンスープ・ぶどう みかんゼリー				
26 (土)	チキンピカタ・きのこのスープ ツナと大根のサラダ・りんご	とりにく たまご	こめ こむぎこ マヨネーズ	大根 きゅうり えのき しいたけ 玉葱 しめじ 人参 ねぎ りんご	半日保育
28 (月)	揚げ鶏のネギソース しめじの味噌汁・オレンジ	とりにく	こめ かたくり粉 油 ごま油	ねぎ レタス トマト しめじ 玉ねぎ もやし こねぎ オレンジ	ジャムサンド スキムミルク
29 (火)	鮭のマヨタマ焼き・バナナ 春雨の中華和え・けんちん汁	さけ たまご ロースハム 鶏にく 豆腐	こめ マヨネーズ ごま油 春雨 ごま こんにゃく	大根 人参 ごぼう こねぎ きゅうり 人参 バナナ	お菓子 ココアミルク
30 (水)	ちゃんぽん・グリーンポテト リンゴジュース	ぶたにく かまぼこ 青のり	こめ 中華めん マヨネーズ じゃが芋 油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン缶	みたらし団子
31 (木)	かぼちゃコロッケ もやしのスープ・ナシ	ぶたひき肉 たまご	こめ 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 南瓜 キャベツ もやし えのき ねぎ 梨	マドレーヌ

秋は実りの季節です。朝夕は涼しくなり、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋は美味しい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元氣いっぱい過ごしましょう！

食育活動のお知らせ

18 さくらぐみ
24 ひまわりぐみ
4 すみれぐみ
7 たんぽぽぐみ

詳しくは
"もぐもぐだより"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。

☆5日は親子遠足で愛情弁当の日です。

*食育活動は○印です。

*カミカミメニューは☆印です。

*毎日ごはんまたは、おにぎりが付きます。

*たんぽぽぐみは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。