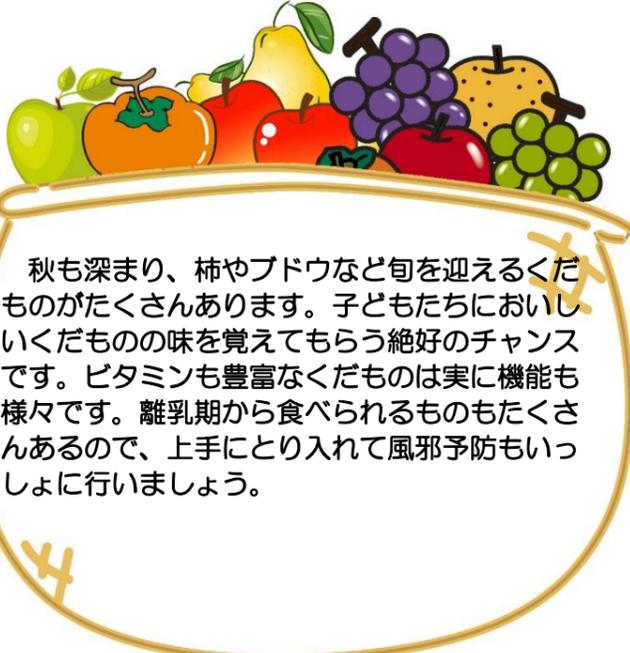


日	行事	献立名	調理法	食品名				おやつ
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	
2 (月)		炒り豆腐 わかめの味噌汁・バナナ	炒	竹輪 豆腐 たまご 麦みそ	じゃが芋 油 三温糖	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ わかめ バナナ	淡口醤油	大学いも ミルク
4 (水)		豚肉と根菜のみそ煮 もやしのスープ・りんご	煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ	里芋 こんにゃく 三温糖 油	大根 人参 ごぼう れんこん もやし えのきたけ ねぎ りんご	濃口醤油 コンソメ	お菓子 ミルク
5 (木)		さつまいご飯 魚の味噌漬焼き・ソテー キャベツの味噌汁・みかん	焼	かれい 麦みそ ソーセージ 麦みそ	さつまいご こめ 三温糖 油	ほうれん草 コーン たまねぎ えのき キャベツ ねぎ みかん	食塩 さけ	ホットケーキ (いちご) ミルク
6 (金)		ポークカレー・サラダ リンゴジュース	煮	豚肉 ロースハム	じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり		焼き団子 ミルク
7 (土)	おゆうぎ会	おゆうぎ会 (パンの持ち帰りがあります)						
9 (月)		トンカツ 豆腐の味噌汁・バナナ	揚	豚肉 たまご 豆腐 麦みそ	小麦粉 パン粉 油	レタス トマト えのき 白菜 バナナ ねぎ	ソース	☆焼きおにぎり ミルク
10 (火)		パン・マカロニシチュー 果菜サラダ・ゼリー	煮	鶏肉 ロースハム	コッパン マカロニ じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご パイン缶		お菓子 ココアミルク
11 (水)		豚レバーのバーベキューソース ポテトサラダ・わかめスープ オレンジ	揚	豚レバー たまご わかめ	かたくり粉 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン レタス えのき 玉ねぎ オレンジ	やきにくのたれ 淡口醤油	たこやき ミルク
12 (木)		ハンバーグ・ピーナッツ和え コーンスープ・りんご	焼	合いびき肉 たまご 牛乳	パン粉 三温糖 ピーナッツ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参 コーン・クリーム缶 りんご	濃口醤油 ソース 淡口醤油	スイートポテト ミルク
13 (金)	誕生会	鶏飯・さつまいものかね マカロニサラダ・ゼリー	揚	鶏ささみ のり 鶏がら たまご わかめ ロースハム	こめ さつまいご 黒糖 マカロニ マヨネーズ	ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん缶	淡口醤油 食塩	ロールケーキ ミルク
14 (土)		魚のピカタ・添え野菜 豆腐の味噌汁・バナナ	焼	かれい たまご 豆腐 麦みそ	小麦粉 マヨネーズ	レタス トマト えのき 白菜 こねぎ バナナ	ケチャップ	お菓子 ミルク
16 (月)		ひじきと豆腐の煮物 じゃが芋の味噌汁・オレンジ	煮	ひじき 豆腐 油揚げ 麦みそ	しらたき 三温糖 じゃが芋	人参 ビーマン しめじ こねぎ バナナ オレンジ	濃口醤油	揚げパン ミルク
17 (火)		チキンのカレー焼き シルバーサラダ・りんご クリームスープ	焼	鶏もも ロースハム マヨネーズ	三温糖 片栗粉 春雨 じゃが芋	きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン缶	カレー粉 淡口醤油	お菓子 ミルク
18 (水)		肉じゃが 野菜スープ・バナナ	煮	牛肉 厚揚げ	じゃが芋 しらたき	人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 バナナ	淡口醤油 濃口醤油 コンソメ	たまごサンド スキムミルク
19 (木)	さくら(クッキング)	魚の甘辛煮・浅漬け けんちん汁・みかん	煮	さば 鶏もも 豆腐	かたくり粉 油	きゅうり キャベツ 人参 ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく みかん	淡口醤油 濃口醤油	フルーツヨーグルト
20 (金)	ピクニック	愛情おにぎり DAY						
21 (土)		五目ビーフン きのこのスープ・オレンジ	炒	豚ひき肉 たまご	ビーフン 油	人参 玉ねぎ ビーマン えのき しいたけ しめじ こねぎ オレンジ	淡口醤油	お菓子 ミルク
24 (火)		コロッケ・添え野菜 ほうれん草スープ・バナナ	揚	豚ひき肉 たまご かまぼこ	小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ ほうれん草 えのき バナナ	食塩 こしょう 淡口醤油	お菓子 ミルク
25 (水)		チキンのトマト煮 豚菜スープ・りんご	煮	鶏肉 豚肉 たまご	小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 小松菜 りんご	ケチャップ コンソメ 淡口醤油	みたらし団子 ミルク
26 (木)		とり五目おこわ・魚のみそ煮 花ふ汁・みかん	煮	とり肉 油揚げ さば たまご 豆腐 麦みそ しらす干し	こめ もち米 こんにゃく 三温糖 花ふ	ごぼう 人参 しめじ こねぎ しょうが みかん	さけ みりん 淡口醤油	☆チョコチップクッキー ミルク
27 (金)	すみれ(クッキング)	肉やさいうどん グリーンポテト・バナナ	揚	豚肉 豆腐 麦みそ 青のり	うどん じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 白菜 こねぎ バナナ	淡口醤油 濃口醤油	アップルパイ ミルク
28 (土)		親子丼・かきサラダ ゼリー	煮	鶏肉 たまご かまぼこ ハム	こめ マヨネーズ	玉ねぎ こねぎ かき レタス 人参 コーン缶	淡口醤油 みりん	半日保育
30 (月)		揚げ鶏のネギソースかけ しめじの味噌汁・バナナ	煮	鶏肉 豆腐 麦みそ	ごま油 片栗粉 三温糖	深ネギ レタス トマト しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ	さけ 淡口醤油 みりん	さつまいご蒸しパン ミルク



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎えるくだものがたくさんあります。子どもたちにおいしいくだものの味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富なくだものは実に機能も様々です。離乳期から食べられるものもたくさんあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



### クッキングのお知らせ

19日 さくらぐみ (漬けもの)

27日 すみれぐみ (アップルパイ)

(おしらせとおねがい)  
 ☆7日はおゆうぎ会です。パンの持ち帰りがあります。  
 ☆20日は愛情おにぎりの日です。おにぎりとおやつの準備をお願いします。  
 ☆28日は半日保育です。  
 \*クッキング・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。  
 \*たんぼぐみは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。

