



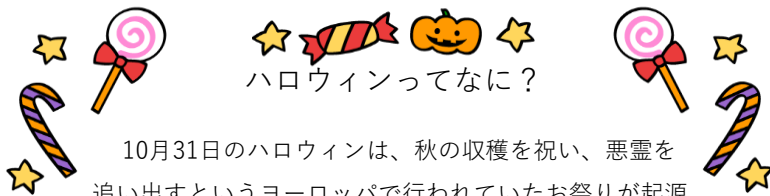
日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 金	昼食 中華丼 はるさめスープ(青菜・えのき) 金時豆の煮物	米、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、ごま 砂糖	豚肉 金時豆	ほくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、えのきたけ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう 中華だしの素、塩 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 カップゼリー おかし		牛乳			
02 土	昼食 豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	米、油、片栗粉	豚肉、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	みりん、酒、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		牛乳			
04 月	昼食 じゃこまぜ御飯 かき玉汁(わかめ・みつば) 豚肉と大根のごまみそ煮 パイナップル	米、ごま油 麩、片栗粉 すりごま、砂糖、片栗粉	しらす干し、かつお節 卵 豚肉、みそ	みつば、わかめ だいこん、にんじん、ねぎ パイナップル	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ、中華だしの素	牛乳
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩	
05 火	昼食 ロールパン コンソメスープ(かぼちゃ) 照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ	ロールパン 片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	かぼちゃ、えのきたけ、コーン缶 たまねぎ キャベツ、きゅうり	洋風だしの素、塩 しょうゆ、みりん、塩 塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 さけごはん	米	牛乳 さけフレーク	こまつな		
06 水	昼食 御飯 みそ汁(さつまいも・しめじ) かじきの煮付け 青菜のごま和え	米 さつまいも 砂糖 すりごま、ごま油	みそ かじき	たまねぎ、しめじ しょうが ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ 牛乳 コーンクリームトースト	マヨネーズ(卵不使用)、食パン	牛乳 粉チーズ	クリームコーン	パセリ粉	
07 木	昼食 三色そぼろ丼 豆腐旨煮焼(キャベツ) りんご	米、砂糖、油、ごま油 片栗粉、ごま油	鶏ひき肉 豆腐、豚肉	ほうれんそう、コーン缶、しょうが キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ りんご	かつおだし汁、しょうゆ、酒 酒、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 杏仁豆腐	砂糖	牛乳 豆乳	みかん缶の液汁、みかん缶、パイナップル、粉かんでん	バニラエッセンス	
08 金	昼食 御飯 みそ汁(こまつな・あげ) チキンカツ ブロッコリーのドレッシング和え	米 パン粉、小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	みそ、油揚げ 鶏肉 かにかまぼこ	こまつな、にんじん ブロッコリー、コーン缶	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ソース、酒、塩、こしょう りんご酢、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
11 月	昼食 御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 肉豆腐(ひき肉) スティックチーズ	米 砂糖	みそ、油揚げ 豆腐、豚ひき肉 チーズ	かぼちゃ、こまつな、ねぎ、わかめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ ヨーグルト おかし		ヨーグルト(加糖)			
12 火	昼食 五目ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 さつまいもの甘煮 オレンジ	米、糸こんにゃく 砂糖 さつまいも、砂糖	鶏肉 卵、凍り豆腐	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん たまねぎ、みつば オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 もちもちパン	ホットケーキミックス、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ			

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13 水	昼食	ゆかりごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さけのムニエル ポテトサラダ	米 小麦粉、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)</small>	みそ さけ	たまねぎ、チンゲンサイ、わかめ きゅうり、にんじん	しそふりかけ かつお・昆布だし汁 塩、こしょう 塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	食パン	牛乳 いちごジャム			
14 木	昼食	きのこのスープスパゲティ バンバンジー バナナ	スパゲティ、バター、油 すりごま、油、砂糖	ベーコン 鶏ささ身	たまねぎ、しめじ、えのきたけ きゅうり、にんじん バナナ	洋風だしの素、パセリ粉、塩、しょうゆ しょうゆ、酒、りんご酢、塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 菜飯ごはん	米	牛乳		ふりかけ	
15 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁 鶏の甘辛唐揚げ 切干大根の中華和え	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	豆腐、無調整豆乳、みそ 鶏肉	こまつな、えのきたけ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、こしょう、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳 牛乳	牛乳 かぼちゃ	ベーキングパウダー	
16 土	昼食	みそ煮込みうどん バナナ	うどん	鶏肉、みそ、油揚げ	はくさい、ねぎ、にんじん バナナ	かつお・昆布だし汁、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
18 月	昼食	焼肉丼 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	豚肉 豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ パイン缶	しょうゆ、酒、りんご酢 中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズ おかし		牛乳 チーズ			
19 火	昼食	みそラーメン ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	中華めん ごま油、砂糖	豚肉、みそ 生揚げ	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶 にんじん、いんげん、ひじき バナナ	中華だしの素 しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	のり	しそふりかけ	
20 水	昼食	御飯 すまし汁(麩・えのき) さばのつけ焼き 切干大根の旨煮	米 麩 砂糖 砂糖	さば 油揚げ	えのきたけ、ねぎ にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油、ごま	牛乳	牛乳 かぼちゃ	しょうゆ	
21 木	昼食	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) タンドリーチキン コールスローサラダ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	鶏肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ にんにく キャベツ、きゅうり、コーン缶	洋風だしの素、パセリ粉、塩 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 りんご酢、塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ	さつまいも、ホットケーキミックス、無塩バター、砂糖、こま	牛乳 牛乳			
22 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) かじきの照り焼き ほうれん草のナムル	米 さつまいも 砂糖、片栗粉 ごま、ごま油	みそ かじき	たまねぎ ほうれんそう、もやし、コーン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 牛乳		プリン	
23 土	昼食	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25 月	朝食 わかめ御飯 中華風コーンスープ チャンプルー オレンジ	米 片栗粉 油、ごま油	卵 豆腐、豚肉、かつお節	わかめふりかけ クリームコーン、しいたけ、ねぎ もやし、にんじん、にら、しょうが オレンジ	中華だしの素、塩 しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 ヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳		ベーキングパウダー	
26 火	午後おやつ ジュース おかし					牛乳
27 水	朝食 御飯 のっぺい汁 さけの西京焼き かぼちゃの煮物(スチコン)	米、もち米、砂糖、すりごま 米 さといも、片栗粉 砂糖	みそ 油揚げ 白みそ、さけ	だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、塩 みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ 牛乳 揚げパン(きな粉)	砂糖	牛乳			
28 木	朝食 ロールパン チリコンカン ほうれん草とコーンのソテー パイン缶	ロールパン 油、米粉 油	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく ほうれん草、コーン缶 パイン缶	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 五平もち		牛乳		みりん	
29 金	朝食 ドライカレー マカロニサラダ のむヨーグルト	米、油 マカロニ、マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉 ツナ缶 のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが きゅうり、コーン缶	カレールウ、ケチャップ、洋風だしの素 こしょう、塩	牛乳
	午後おやつ ジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ				
30 土	朝食 焼きそば スティックチーズ	ロールパン(卵不使用)、油、グラニュー糖、砂糖 焼きそばめん、油	きな粉 豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	ソース、酒、こしょう	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし		チーズ 牛乳			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



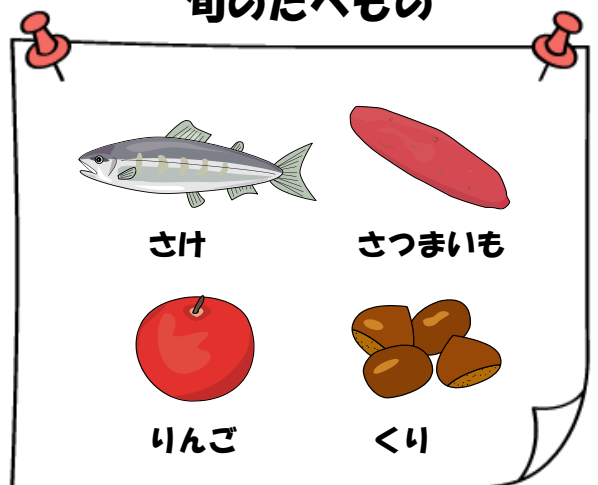
ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すというヨーロッパで行われていたお祭りが起源といわれています。それがアメリカに伝わり、子どもたちがおばけや魔法の格好をして“Trick or treat! (お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)”と唱え、お菓子をもらう風習ができました。

ハロウィンといえば、目や鼻、口をくりぬいたかぼちゃ(ジャック・オー・ランタン)が思い浮かびますが、もとはかぼちゃではなくかぶでした。かぶはアメリカでは馴染みがなかったため、かぼちゃが使われるようになったといわれています。



旬のたべもの



●使用イラスト：株式会社アトム「わんぱくランチWeb」