



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			
01 月	昼食	御飯 具だくさんみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 スティックチーズ	こめ しらたき、さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく、とうふ チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	ぎゅうにゅう			
02 火	昼食	ロールパン サーモンの豆乳シチュー ブロッコリーのチキンサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、さとう	とうにゅう、さけ ささみ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん バナナ	ようふうだしのもと、さけ、しお、パセリ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
04 木	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) みかん	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ	こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん ねぎ、わかめ みかん	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ミックスチーズ	ほうれんそう	ベーキングパウダー	
05 金	昼食	御飯 さつま汁 かじきのゆかり揚げ キャベツの土佐和え	こめ さつまいも こむぎこ、あぶら ごま	みそ かじき かつおぶし	だいこん、ごぼう キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	かつお・こんぶだしじる しそふりかけ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
06 土	昼食	カレーライス みかん	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん みかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
08 月	昼食	御飯 かき玉スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め パイン缶	こめ かたくりこ あぶら、さとう	とうふ、たまご ぶたにく、みそ	しいたけ、ねぎ、わかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニココア	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		ココア	
09 火	昼食	御飯 豚汁 魚のパン粉焼き ひじきの煮物	こめ パンこ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ ししゆ(ようじくらす)、こなチーズ、たら(にゅうじくらす) あぶらあげ	だいこん、ねぎ、ごぼう にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる パセリこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ 切干大根ごはん	こむぎこ、さとう、むえんバター こめ、すりごま、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナかん	りんご、りんごジュース にんじん、きりぼしだいこん	ベーキングパウダー しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる	
11 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばの煮つけ ほうれん草のナムル	こめ さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、みそ さば	えのきたけ、ねぎ しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	バナナ、パインかん、みかんかん		
12 金	昼食	カレーライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

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		
13 土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん、さとう	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
15 月	昼食	御飯 豆乳汁 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	とうにゅう ぶたにく	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ たまねぎ、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる、しお しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし		ぎゅうにゅう チーズ			
16 火	昼食	ロールパン ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく だいこん、きゅうり バナナ	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり		ぎゅうにゅう かつおぶし		しょうゆ	
17 水	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え	こめ さつまいも かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	みそ とりにく	たまねぎ、わかめ にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド		ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
18 木	昼食	みそすき丼 すまし汁(小松菜・あげ) きゅうりの酢の物	こめ、しらたき、さとう さとう	ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、みつば こまつな、えのきたけ きゅうり、みかんかん、わかめ	みりん、さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナのソフトスコーン	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア	
19 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) さけのマヨネーズ焼き 炒めなます	こめ たまごなしマヨネーズ、あぶら さとう、あぶら、ごま	とうふ、とうにゅう、みそ さけ あぶらあげ	こまつな、えのきたけ たまねぎ、コーンかん だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しお、こしょう かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		しお	
20 土	昼食	チャーハン(豚肉) 中華スープ(豆腐・わかめ) スティックチーズ	こめ、あぶら 	ぶたひきにく とうふ チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり ねぎ、わかめ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
22 月	昼食	ハヤシライス 小松菜のサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ、すりごま	ぶたにく ベーコン のむヨーグルト、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、もやし	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
24 水	昼食	御飯 みそ汁(青菜・えのき) かじきの香味焼き れんこんのきんぴら	こめ かたくりこ、あぶら あぶら、さとう	みそ、あぶらあげ かじき	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが れんこん、にんじん	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 じゃがいもポンドケーキ	じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ、ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ			
25 木	昼食	ほうとう風うどん 豆腐とわかめのサラダ バナナ	うどん、かたくりこ さとう、あぶら	とりにく、みそ とうふ、ツナかん	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	かつお・こんぶだしじる、さけ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	

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			
26 金	昼食	御飯 きのこのマーボー豆腐 ほうれん草のごま和え みかん	こめ かたくりこ、さとう、ごまあぶら すりごま	とうふ、ぶたひきにく、みそ	しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが ほうれんそう、にんじん みかん	しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 レモンラスク	むえんバター、さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう		
27 土	昼食	焼きうどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
29 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 はるさめスープ 厚揚げの炒め物 パイン缶	こめ はるさめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん はくさい、コーンかん、ねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ、にら パインかん	しそふりかけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		しお	
30 火	昼食	御飯 みそ汁(さといも・あげ) さばの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え	こめ さといも かたくりこ、あぶら	みそ、あぶらあげ さば かつおぶし	ねぎ しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 柿とおかし		ぎゅうにゅう	かき		

- ★ 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



新米の季節になりました

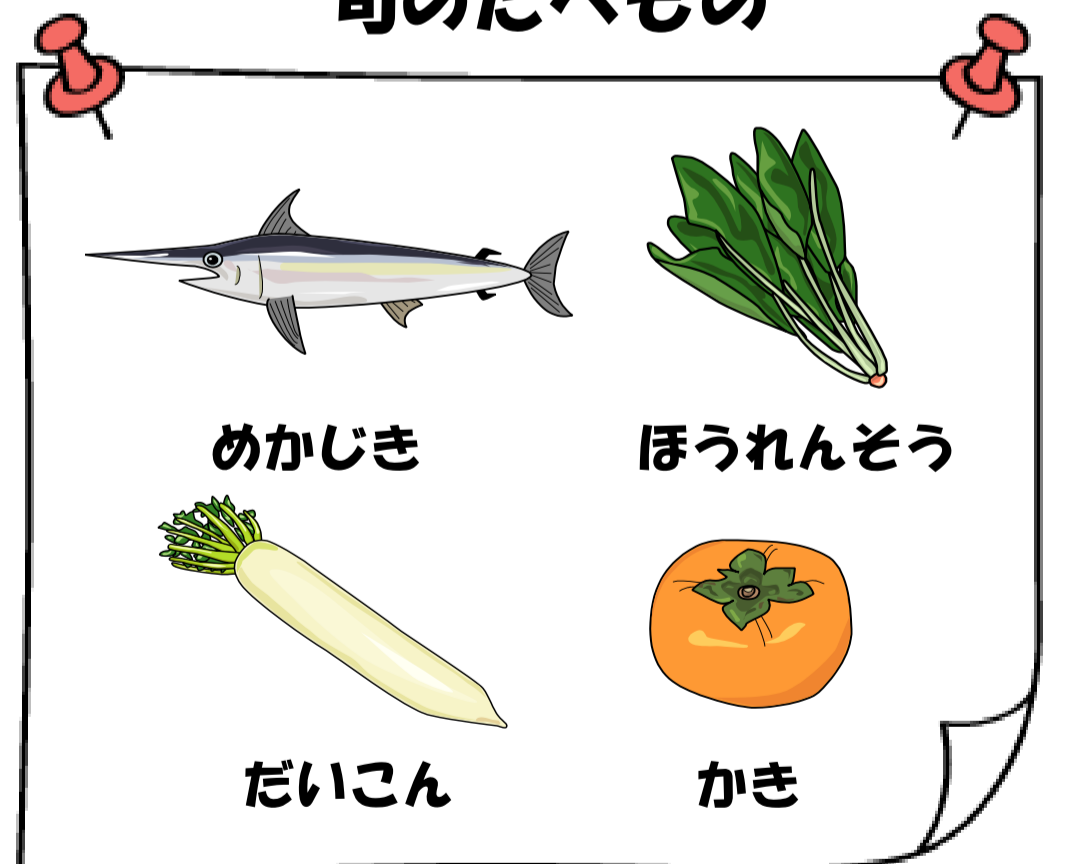
秋は新米が出回る季節ですね。今年もスーパーでは“新米”のシールが貼られたお米が多くみられるようになりました。お米は1年中いつでも手に入る食材ですが、収穫されて間もない新米はみずみずしく、粘りや旨味が強く感じられます。新米は水分を多く含んでいるので、水の量を控えて炊きましょう。

お米にはたくさんの品種があり、品種によってそれぞれ特徴も異なります。愛知県では主に あいちのかおり、コシヒカリ・ミネアサヒ という品種が多く作られています。様々な品種を食べ比べてみるのも良い

- ・あいちのかおり 大粒であっさりした味
- ・コシヒカリ ふっくらとした食感で甘みが強い
- ・ミネアサヒ 抜群のつやとほのかな甘み



旬のたべもの



●使用イラスト：株式会社アダム「わんぱくランチWeb」

11月に柿を今年度初めて提供します。
お子さんがまだ未摂取の場合はご家庭でお試しいただきますようご協力をお願い致します。