



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 火	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー 切干大根のサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら ごまあぶら	とりにゅう、とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん バナナ	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 チーズとおかかの焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう チーズ、かつおぶし			
02 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきの煮付け ブロッコリーのごま和え	こめ さとう すりごま	とうふ、みそ かじき	ねぎ、わかめ 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 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
04 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) 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	みそ ぶたにく	だいこん、なめこ、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる 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 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
05 土	昼食	長崎ちゃんぽん風うどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
07 月	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん パインかん、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とりにゅう、きなこ			
08 火	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 鶏肉のごまみそ焼き 炒めなます	こめ かたくりこ ごま、さとう さとう、あぶら、ごま	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、いんげん	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		
09 水	昼食	きのこのスープスパゲティ チキンサラダ スティックチーズ	スパゲティ、バター マヨネーズ、すりごま、さとう	ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん キャベツ、きゅうり	ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、パセリこ さけ、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ひじきごはん	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、いんげん、ひじき	しょうゆ、みりん、さけ、かつお・こんぶだしじる	
10 木	昼食	みそすき丼 すまし汁(麩・えのき) 金時豆の煮物	こめ、しらたき、さとう、かたくりこ ふ さとう	ぶたにく、みそ きんときまめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ えのきたけ、ねぎ	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 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 柿とおかし	おかし	ぎゅうにゅう	かき		
11 金	昼食	御飯 みそ汁(さといも・たまねぎ) さばの揚げ焼き ほうれん草のナムル	こめ さといも かたくりこ、あぶら ごま、ごまあぶら	みそ さば	たまねぎ 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 カップゼリーとおかし	りんごゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
12 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	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	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			
14 月	昼食	ロールパン 豆乳コーンスープ ハンバーグきのこソース キャベツのサラダ	ロールパン かたくりこ、さとう、あぶら マヨネーズ	とうにゅう ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	クリームコーン、コーンかん たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ キャベツ、にんじん	ちゅうかだし、しお、パセリこ ケチャップ、ソース、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	ぎゅうにゅう きなこ				
15 火	昼食	さつまいもごはん 中華スープ(白菜・えのき) 厚揚げの炒め物 みかん	こめ、さつまいも かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	はくさい、えのきたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら みかん	さけ、しお 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 ピザトースト	ぎゅうにゅう しょくパン	ミックスチーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	
16 水	昼食	御飯 まろやかみそ汁 さけの塩焼き れんこんのきんぴら	こめ ごまあぶら、ごま、さとう	とうにゅう、みそ さけ	こまつな、えのきたけ れんこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	りんご、りんごジュース	ベーキングパウダー		
17 木	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 マヨネーズ、すりごま	ぶたにく ベーコン 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	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ	りんごジュース			
18 金	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 豚肉と大根のカレー炒め バナナ	こめ ごまあぶら、さとう、かたくりこ	みそ ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ だいこん、にんじん、ピーマン バナナ	かつお・こんぶだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
19 土	昼食	焼きそば りんご	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり りんご	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
21 月	昼食	ほうとう風うどん 豆腐とわかめのサラダ もも缶	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 ももかん	かつお・こんぶだしじる、みりん、さけ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
22 火	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	こめ さとう すりごま	あぶらあげ みそ、さば	はくさい、えのきたけ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
24 木	昼食	親子丼 みそ汁(さつまいも・えのき) きゅうりの酢の物	こめ、さとう、かたくりこ さつまいも さとう、ごま	とりにく、たまご みそ しらすぼし	たまねぎ、にんじん、みつば えのきたけ きゅうり、わかめ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん		
25 金	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 鶏肉のつけ焼き ブロッコリーのおかか和え	こめ さとう	みそ、あぶらあげ とりにく かつおぶし	だいこん、ねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	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	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 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、ねぎ、にんじん 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			
28 月	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 パイン缶	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、にんじん、トマトかん、にんにく だいこん、きゅうり パインかん	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 ゆかりおにぎり		ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
29 火	昼食	御飯 きのこのマーボー豆腐 はるさめの中華和え みかん	こめ かたくりこ、さとう、ごまあぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが きゅうり みかん	しょうゆ、さけ りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉		ぎゅうにゅう			
30 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) かじきの照り焼き キャベツの塩昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	とうふ、みそ、あぶらあげ かじき	チンゲンサイ 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 みりん、しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おにまんじゅう		ぎゅうにゅう		しお	

- ★ 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

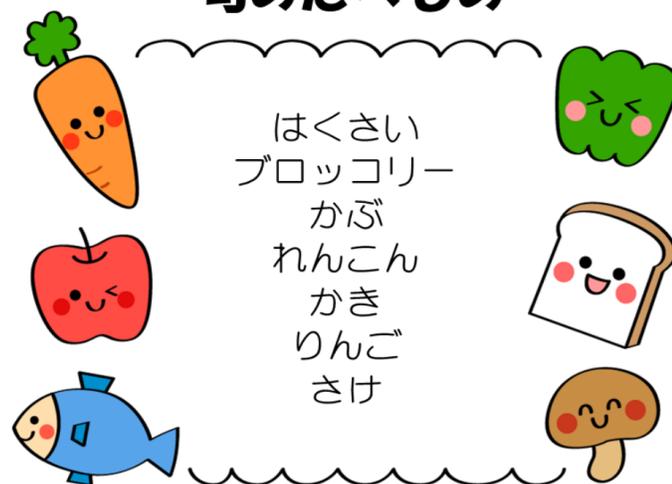
柿を食べて風邪予防

10~11月は柿が美味しい季節です。あまり食べる機会がない人もいるかもしれませんが、栄養豊富な旬の果物をぜひ食べてみてください！

- * 柿に多く含まれる栄養素
 - ・ビタミンC コラーゲンの生成、免疫機能の強化や抗酸化作用があります。柿のビタミンC含有量は柑橘類よりも多いです。
 - ・ビタミンA 目や皮膚を健康に保ちます。粘膜を強化し、細菌やウイルスなどが体内に侵入するのを防ぐ効果もあります。

- * 愛知県で作られている主な柿の品種
 - ・次郎柿 主産地は豊橋市で出荷量は全国1位です。コクのある甘味とシャキッとした歯ごたえが特徴です。
 - ・筆柿 主産地は幸田町で、筆の穂のような形をしているのが名前の由来です。なめらかな食感で程よい甘みがあります。

旬のたべもの



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。