



日 曜	献 立 名	主 要 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 金	豚肉のきのこあんかけ さつま芋とりんごの重ね煮 青菜のナムル	豚肉 小麦粉 玉葱 しめじ えのき 舞茸 しょうが みりん しょうゆ さつま芋 りんご レーズン バター 小松菜 ほうれん草 ツナ もやし 胡瓜 ごま油 酢 ごま	パン	牛乳	牛乳 Caせんべい	チョコバナナケーキ 3歳以下 バナナケーキ
2 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ 人参 もやし コーン 葱 鶏がら コンソメ しょうが みりん しょうゆ ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
5 火	鯖のみみじ焼き 添え野菜 肉じゃがみそ風味 海藻の甘酢和え 牛乳	さわら 片栗粉 人参 マヨネーズ みそ もやし 豚バラ じゃが芋 玉葱 人参 インゲン 糸こんにゃく みそ 海藻 鶏ささ身 春雨 胡瓜 みかん 酢 ごま 牛乳	パン	ブルー	ヨーグルト	柿 3以下 りんご
6 水	鶏肉のアップルグリル 添え野菜 卵の花煮 きのことサラダ	鶏肉 りんご ジャム コニク キャベツ おから ちくわ しいたけ 人参 ごぼう 葱 煮干し えのき しめじ マッシュルーム ベーコン 小松菜 白菜 胡瓜 人参 オリーブ油 酢	めん	野菜	100%ジュース チーズ	ふかし芋
7 木	タラのフリッター 添え野菜 かぶのミルクスープ フレンチサラダ プルーン	たら 小麦粉 パセリ しょうゆ 油 ブロッコリー かぶ 白菜 鶏肉 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 牛乳 キャベツ ベーコン じゃが芋 りんご 胡瓜 赤ピーマン フレンチドレッシング プルーン	飯	菜	牛乳 Caせんべい	ヨーグルトケーキ
8 金	豆腐の洋風ステーキ たらこ人参 野菜のツナ和え	豆腐 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 トマト マッシュルーム コニク コンソメ たらこ 人参 さつま芋 バター ツナ 白菜 胡瓜 ほうれん草	パン	牛乳	フルーツ	はりはり おにぎり
☆ 9 土	肉うどん フルーツ 牛乳 (ばら組) 魚の照り焼き 添え野菜 豚バラ大根みそ仕立て 三色和え	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 煮干し かつお みりん しょうゆ バナナ 牛乳 生鮭 みりん しょうゆ ブロッコリー 大根 豚肉 葱 みそ みりん 煮干し キャベツ 人参 ほうれん草 しょうゆ ごま	めん		100% アップルジュース ウエハース	せんべい
11 月	ベーコンエッグ 切り干し大根煮 白菜とりんごのサラダ	卵 ベーコン キャベツ 玉葱 トマト 切り干し大根 鶏肉 大豆 人参 油揚げ 葱 煮干し 白菜 りんご ツナ 水菜 胡瓜 赤ピーマン オリーブ油 酢	パン	牛乳	ヨーグルト	ミルクポテト 3以下 ミルク煮
12 火	さばのみそ煮 納豆のかき揚げ パンサンスー 牛乳	さば 昆布 しょうが みそ 大根 納豆 ちくわ 干ひじき 玉葱 人参 卵 水菜 油 小麦粉 春雨 錦糸卵 みかん トマト 胡瓜 人参 ごま油 酢 牛乳	飯	きな粉	牛乳 ウエハース	中華そば
13 水	湯豆腐 豚肉とごぼうのうま煮 小松菜のきのこ和え チーズ	豆腐 白す干し 葱 ぼん酢 豚肉 ごぼう 玉葱 しょうが 煮干し みりん 小松菜 ささ身 えのき もやし 人参 砂糖 しょうゆ チーズ	パン	牛乳	100%ジュース ポーロ	フルーツあんみつ 2以下 フルーツポンチ
14 木	レンコンハンバーグ 添え野菜 昆布巻煮 柿なます	レンコン 鶏ひき肉 卵 豆腐 玉葱 人参 葱 みりん しょうゆ キャベツ 昆布巻 柿 大根 胡瓜 人参 油揚げ ごま 酢 砂糖 しょうゆ	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	フルーツサンド 2以下 ショコラサンド
※ 15 金	さつま汁 ラップおにぎり 鮭の塩焼き 添え野菜 フルーツ	さつま芋 豚肉 大根 人参 ごぼう 玉葱 葱 煮干し みそ 米 ゆかり ワカメ 鮭 レモン ブロッコリー みかん	飯		フルーツ	モンブラン 3歳 米粉のタルト
16 土	ハヤシライス フルーツ 牛乳	米 豚肉 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルー バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
18 月	鶏肉の西京焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 うまツクリー	鶏肉 みりん 白みそ しょうが もやし 干ひじき 大豆 ちくわ ごぼう 人参 糸こんにゃく 葱 煮干し ブロッコリー 人参 ヨーン 胡瓜 マヨレ ごま かつお	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	ヨーグルト&ウエハース 3歳 ヨーグルト
19 火	鮭のチーズフライ風 添え野菜 ミネストローネ カブサラダ フルーツ	鮭 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 チーズ オリーブ油 ブロッコリー ベーコン 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 トマト コンソメ カブ ささ身 胡瓜 人参 和風ドレッシング 甘夏	飯	ふりかけ	100%ジュース 干し芋	練乳 クッキー
20 水	茶碗蒸し 田舎煮 お浸し プルーン	卵 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 えび(3上) えのき しいたけ 三つ葉 大豆 油揚げ ごぼう 人参 糸こんにゃく 白菜 小松菜 もやし かつお プルーン	飯	ワカメ	ヨーグルト	ツナトースト
21 木	魚の塩こうじ焼 添え野菜 南瓜の甘煮 納豆和え	さば 塩こうじ レモン しょうが しょうゆ もやし 南瓜 鶏ひき肉 油揚げ インゲン 昆布 煮干し みりん 納豆 キャベツ 小松菜 胡瓜 かつお	めん	野菜	フルーツ	スイート ポテト
22 金	鶏すき焼き 煮干しカリント 大根のみそマヨ和え 牛乳	鶏肉 白菜 玉葱 人参 豆腐 麩 しいたけ えのき ごぼう 春菊 煮干し ごま 大根 ツナ 水菜 胡瓜 赤ピーマン みそ マヨレ 牛乳	飯	菜	牛乳 Caせんべい	プリン アラモード
25 月	魚の幽庵焼き 添え野菜 ナポリタン 三色和え 牛乳	さわら ゆず みりん しょうゆ しょうが もやし 干シバゲテイ ウイナー 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト ケチャップ 白菜 人参 小松菜 かつお ごま 牛乳	飯	ひじき	ヨーグルト	大根チヂミ 3以下 クラッカー
◎ 26 火	焼きそば 鶏肉の唐揚げ 添え野菜 カブアワーとブロッコリーのサラダ アップルジュース	蒸しめん 豚肉 キャベツ 人参 ウスター お好みソース かつお 鶏肉 片栗粉 小麦粉 しょうゆ トマト カブアワー ブロッコリー ツナ コーン 人参 マヨレ アップルジュース	めん		牛乳 ウエハース	レアチーズケーキ 3歳 シフォンケーキ
27 水	八宝菜 ベークドポテト 酢の物	えび(3上)豚肉 白菜 人参 しいたけ えのき もやし 筍 干ゲン菜 オイスターソース ごま油 じゃが芋 バター 牛乳 チーズ ワカメ 蒲鉾 大根 胡瓜 みかん 酢 ごま	パン	牛乳	フルーツ	ごまサブレ
28 木	さけのちゃんちゃん焼き かきたま汁 ポテトサラダ チーズ	鮭 玉葱 キャベツ 人参 えのき みそ 卵 玉葱 豆腐 三つ葉 煮干し みりん じゃが芋 ハム レーズン みかん 胡瓜 人参 マヨレ チーズ	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	ほうれん草 マフィン
29 金	豚肉の生姜焼き 添え野菜 里芋のごまみそがらめ キャベツの甘酢	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし 里芋 片栗粉 油 みそ 砂糖 ごま キャベツ ツナ パイナップル 胡瓜 人参 酢 しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース プルーン	栗ごはん おにぎり
30 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 里芋 ごぼう 人参 大根 葱 煮干し みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい

☆ 9日(土)ばら組はふれあい参観日です。

※ 15日(金) みんなで収穫したさつま芋を料理しておいもパーティーをします。

◎ 26日(火) 誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

旬を食べよう!

秋も深まり、さつま芋の甘みがますます増す時期です。
保育園で植えたさつま芋がおいしいよ収穫の時がやって
きました! 子ども達が収穫したさつま芋も使って「ふかし
芋」「スイートポテト」「ミルクポテト」を作る予定にしています。
自分達が苗植えをし、収穫をしたさつま芋で作ったお
やつはいつもより美味しく感じられるかもしれませんね。