

★10日は炊き出し訓練です。子どもたちもうどんを作ったり野菜をちぎる、切るなどをしてみんなで昼食を作ります★



献立についている番号は連絡ノートに記載された食事量を確認する際にご利用下さい

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります

*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定

- 9(木) うどん作り(生地)
- 10(金) 防災訓練・炊き出し訓練
- 22(水) さくら遠足

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	--	① 栗ごはん	② 人参と昆布の煮物 ③ 柿なます	④■ 白菜と鶏肉の味噌汁	① 月見団子(芋あん) ② ●牛乳	七分米・もち米・栗・白ごま・大豆・人参・昆布・レンコン・竹輪 いんげん・柿・大根・きび糖・米酢・白菜・鶏肉・玉ねぎ・万能ねぎ しめじ・煮干し・鰹節・白玉粉・上新粉・豆腐・さつま芋・くちなし	
2	17	①○ キャロットライス	② 豚肉と根菜のサラダ	③■●○ クリームシチュー	①○◇ チヂミ ② 麦茶	七分米・人参・パセリ・バター・レタス・きゅうり・ワカメ・ごぼう 豚肉・ワタ豆・コンニャク・オリーブ油・牛乳・生クリーム・小麦粉・鶏肉・しめじ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・米粉・ニラ・チーズ・桜海老・卵・ごま油	
4	18	① 焼きうどん	② もやしと三つ葉のサラダ	③ かぶとなめこの味噌汁	①○◇ キャロットマフィン ② ●牛乳	うどん・豚肉・キャベツ・人参・舞茸・ピーマン・玉ねぎ・タケノコ 長ねぎ・鰹節・もやし・きゅうり・糸三つ葉・生姜・ごま油・ハム なめこ・かぶ・かぶ菜・油揚げ・小麦粉・クリームチーズ・卵・ハチマツ	
--	6	① ごはん	② 鶏肉と蓮根の中華炒め ③ 春雨サラダ	④◆ 卵とコーンのスープ	①○ 海苔ジャコトースト ② ●牛乳	七分米・鶏肉・ワカメ・舞茸・しめじ・青梗菜・生姜・コンニャク・ごま油 春雨・きゅうり・もやし・人参・ハム・ごま・パプリカ・セブチ・玉ねぎ 卵・クリームチーズ・万能ねぎ・食パン・チーズ・しらす・海苔・オリーブ油	
--	7	① さんまの蒲焼き丼	② 白菜の甘酢漬	③■ こしね汁 (群馬県郷土料理)	① 五平餅 ② ほうじ茶	七分米・さんま・片栗粉・人参・万能ねぎ・海苔・生姜・貝割れ菜 白菜・きゅうり・米酢・ごま油・コンニャク・干し椎茸・長ねぎ・ごぼう 里芋・豚肉・豆腐・油揚げ・鰹節・昆布・くるみ・ごま・味噌・きび糖	
--	8	①●○ キャベツときのこの カレークリームライス	② カリフラワーと人参のサラダ	③■ 大豆のトマトスープ	①◆■ 鶏飯 ② 麦茶	七分米・雑穀米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・アスパラガス・コンニャク・ワタ 豆・マッシュルーム・舞茸・牛乳・生クリーム・オリーブ油・きゅうり・パプリカ コーン・パセリ・大豆・トマト・ウイダー・イグサ・鶏肉・ワカメ・大根・万能ねぎ	
--	9	① ごはん	② 芋煮(山形県郷土料理) ③ ほうれん草とキャベツのお浸し	④ 豆腐と長ねぎの味噌汁	①○◇ りんごケーキ ② ●牛乳	七分米・里芋・牛肉・長ねぎ・ごぼう・油揚げ・麩・コンニャク・パプリカ 舞茸・ほうれん草・もやし・人参・鰹節・大根・油揚げ・えのき茸 万能ねぎ・煮干し・小麦粉・アーモンド粉・卵・きび糖・マカロン・りんご	
--	10	①■ ほうとう風煮込みうどん (山梨県郷土料理)	②◇ 竹輪の磯辺揚げ ③ たたききゅうりの中華和え	/		① 焼きいも ② ●牛乳	小麦粉・小松菜・鶏肉・かぼちゃ・油揚げ・ごぼう・コンニャク・白菜 しめじ・舞茸・大根・人参・長ねぎ・竹輪・小麦粉・米粉・青海苔・卵 きゅうり・ごま・コンニャク・生姜・ごま油・米酢・きび糖・さつま芋
--	11	①◆ 桜海老の炒飯	② 揚げ茄子ときゅうりのサラダ	③■ 肉ワンタンスープ	① 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	七分米・人参・桜海老・ワカメ・絹さや・干し椎茸・長ねぎ・玉ねぎ なす・セブチ・帆立缶・トマト・レタス・ブロッコリー・白菜・豚肉・きくらげ もやし・ピーマン・ワカメ皮・大根・花びら茸・生姜・塩麴・りんご	
--	13	① 麦ごはん	② 長芋と豚肉の煮物 ③ もやしと白菜のポン酢和え	④ かぶとキャベツの味噌汁	①◇ がんづき (岩手・宮城県郷土料理) ② ●牛乳	七分米・押し麦・長芋・ワタ豆・豚肉・人参・舞茸・しめじ・大葉 白菜・きゅうり・もやし・ごま・ツナ・レモン・かぶ・かぶ菜 キャベツ・玉ねぎ・煮干し・小麦粉・重曹・黒砂糖・はちみつ・卵	
--	14	① 納豆ごはん	② 白菜と鶏肉のとろみ煮 ③ あちら漬	④ 舞茸ともやしの味噌汁	①◇ 黒ごまスティック ② ●牛乳	七分米・納豆・青海苔・かつお節・鶏肉・白菜・人参・万能ねぎ えのき茸・生姜・かぶ・かぶ菜・きゅうり・昆布・もやし・玉ねぎ 舞茸・白舞茸・煮干し・小麦粉・卵・きび糖・バター・牛乳・黒ごま	
--	15	① ごはん	②○ 鮭のちゃんちゃん焼き (北海道郷土料理) ③ ほうれん草ときゅうりのサラダ	④■ そばろ汁	① アーモンドケーキ ② 紅茶	七分米・鮭・塩麴・キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・しめじ・ワタ 豆・じゃが芋・ほうれん草・きゅうり・もやし・トマト・小松菜・豚肉 コンニャク・小麦粉・アーモンド粉・きび糖・メープルシロップ・バター・アーモンドスライス	
--	16	① 豚丼 (北海道郷土料理)	② 千切り野菜とジャコのサワー漬	③ ごぼうとレンコンの味噌汁	①◇ スイートポテト ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・豚肉・生姜・人参・ほうれん草・玉ねぎ・海苔 長ねぎ・大根・イグサ・ワタ豆・赤ピーマン・シソ・きゅうり・昆布・しめじ ごぼう・ワカメ・貝割れ・さつま芋・牛乳・バター・生クリーム・卵・きび糖	

◇もう一つのお月見◇
今年の11月1日は旧暦の9月13日
にあたり『十三夜』となります。
この日は十五夜について月が美しいと
言われるもう一つのお月見の日です。
十五夜が“中秋の名月”と呼ぶのに対
して十三夜は「後の月(のちのつき)、後
の月見」と言います。十五夜は中国か
ら伝わった風習ですが、十三夜は日本
固有の風習で919年に宇多法皇が催
した観月の宴が始まりと言われていま
す。この日にも十五夜の芋名月と同様
に別名があり『栗名月』や『豆名月』
と呼びます。栗や豆を団子と共にお供
えをしたり、その料理を食べたりするの
です。園ではその風習にあやかり昼ご
はんには『栗ごはん』と大豆を入れた煮
物を作ります。

◆献立のテーマ◆

これからの季節は空気が乾燥します。
すると、鼻やのどの粘膜も乾燥してし
まいウイルスが身体に侵入しやすくな
るのです。そこで、今月は細菌やウイル
スと戦うための免疫力や抵抗力をつけ
るたんぱく質や、ウイルスの侵入を防
ぐ役目をする鼻やのどの粘膜を作った
り強化をするビタミンA・C・Eなどを多
く含む食材を使用して「風邪をひきにく
い身体づくり」を目指します。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵・パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」
- ▽ = 「魚卵」

※アレルギー対応は事前に
申し込みをして頂きます
対応が必要な場合は、クラス
担当へご相談下さい