



*このほかに1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
 2(木) つばき・さくら遠足
 15(水) 避難訓練
 21(火) 人形劇観劇

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か ず	汁 物		
1	--	☆ 栗ごはん	□人参と昆布の煮物 柿なます	白菜と鶏肉の味噌汁	月見団子(芋あん) ●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	○ キャロットライス	鶏肉と水菜のサラダ	●○△ クリームシチュー	○△チヂミ ●牛乳	七分米・人参・パセリ・バター・水菜・レタス・胡瓜・蓮根・鶏肉・ 牛乳・生クリーム・スキムミルク小麦粉・豚肉・しめじ・里芋 ごぼう・玉ねぎ・ポテト・レンズ豆・米粉・ニラ・チーズ・桜海老
4	18	△ 焼きうどん	もやしと三つ葉のサラダ	かぶとなめこの味噌汁	◆○△ キャロットマフィン ●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
--	6	20 月 ごはん	鶏肉と蓮根の中華炒め ☆春雨サラダ	◆ 卵とコーンのスープ	△○海苔ジャコトースト 玄米茶	七分米・鶏肉・わかろ・舞茸・しめじ・青梗菜・生姜・ゴマ・ごま油 春雨・きゅうり・もやし・人参・ハム・ごま・パプリカ・切ガ・玉ねぎ 卵・クリーム・万能ねぎ・食パン・チーズ・しらす・海苔・オリーブ油
--	7	21 火 さんまの蒲焼き丼	白菜の甘酢漬け	こしね汁 (群馬県郷土料理)	☆五平餅 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・ゴキウ・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	22 水 ●○☆△ キャベツときのこの カレークリームライス	カリフラワーと人参のサラダ	大豆のトマトスープ	◆☆ 鶏飯 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・ツメ クシロ・マッシュルーム・舞茸・牛乳・生クリーム・胡瓜・パプリカ・卵 ゴマ・パセリ・大豆・トマト・ウイダー・イグツ・鶏肉・わかろ・大根・万能ねぎ
--	9	24 木 金 ごはん	♣△ 芋煮(山形県郷土料理) ほうれん草とキャベツのお浸し	豆腐と長ねぎの味噌汁	◆○△◇ りんごケーキ ●牛乳	七分米・里芋・牛肉・長ねぎ・ごぼう・油揚げ・麩・ゴキウ・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	-- 金 △ ほうとう風煮込みうどん (山梨県郷土料理)	◆△□竹輪の磯辺揚げ ☆たたききゅうりの中華和え		焼きいも ●牛乳	小麦粉・小松菜・鶏肉・南瓜・油揚げ・ごぼう・ゴキウ・白菜・卵 しめじ・舞茸・大根・人参・長ねぎ・竹輪・小麦粉・米粉・青海苔 きゅうり・ごま・ゴキウ・生姜・ごま油・米酢・きび糖・さつま芋
--	11	25 土 ◆□ 五目炒飯	揚げ茄子ときゅうりのサラダ	△ 肉ワンタンスープ	果物 お菓子 ●牛乳	七分米・人参・焼豚・わかろ・隠元・干椎茸・長ねぎ・海老・なると 卵・なす・わかろ・帆立缶・トマト・レモン・ポテト・白菜・豚肉・きくらげ もやし・ピーマン・わかろ皮・大根・花びら茸・生姜・塩麴・りんご
--	13	27 月 麦ごはん	長芋と豚肉の煮物 ☆白菜のポン酢和え	◆ かぶとキャベツの味噌汁	(岩手・宮城県郷土料理) △◆がんづき ●牛乳	七分米・押し麦・長芋・アスパラ・豚肉・人参・舞茸・さつま芋・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	28 火 納豆ごはん	白菜と鶏肉のとろみ煮 あちら漬け	舞茸ともやしの味噌汁	☆△○● 黒ごまスティック ●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	29 水 ごはん	○ 鮭のちゃんちゃん焼き (北海道郷土料理) ほうれん草ときゅうりのサラダ	そぼろ汁	△○◇● アーモンドケーキ 紅茶	七分米・鮭・塩麴・キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・しめじ・ゴキ ウ・じゃが芋・ほうれん草・きゅうり・もやし・トマト・小松菜・豚肉 ゴキウ・小麦粉・アーモンド粉・きび糖・メープルシロップ・バター・アーモンド牛乳
--	16	30 木 豚丼 (北海道郷土料理)	千切り野菜とジャコのサワー漬け	ごぼうとレンコンの味噌汁	◆●○ スイートポテト ●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・イグツ・ツナ・赤ピーマン・シソ・きゅうり・昆布・しめじ ごぼう・わかろ・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『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**

- 「牛乳」○＝「乳製品」
- ◆＝「卵」▲＝「マヨネーズ」
- △＝「小麦粉」□＝「ねりもの」
- ◎＝「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇＝「アーモンド」
- ☆＝「胡麻」★＝「まぐろ」
- ▽＝「ツナ」▼＝「カジキ」
- ♥＝「生パイナップル」
- ♣＝「牛肉・牛エキス」