



*このほかに0・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

日	曜	主 食	(おかず) 副 食 (汁物)	おやつ	主な材料	(kcal)	
1	22 月	△ きのこトマトソース スパゲティ	キャベツとコーンのサラダ	ポトフ風スープ	とりごぼうピラフ ほうじ茶	スパゲティ・パスタ・玉葱・マッシュルーム・人参・トマト・コンク・舞茸・リンゴ しめじ・パセリ・コーン・胡瓜・キャベツ・ツナ・オリーブ・かぶ・じゃがいも・いんげん・ウイナ・七米・鶏肉・ごぼう・筍・絹さや・バター	583
2	16 火	ごはん	鶏肉とキャベツのにんにく焼き ほうれん草ともやしのごま和え	根菜の味噌汁	△◆ ヨーグルトバナナケーキ 牛 乳	七分米・鶏肉・生姜・キャベツ・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・コンク・もやし ほうれん草・人参・えのき・しめじ・黒ごま・かぶ・蓮根・ごぼう 万能葱・小麦粉・バター・卵・ヨーグルト・バナナ・きび糖・牛乳	581
3	17 水	◆ 味噌そばろごはん	□ 青菜と桜海老の和え物	白菜ともやしの味噌汁	南瓜プリン 麦 茶	七分米・豚肉・長葱・生姜・卵・万能葱・小松菜・キャベツ・桜海老 ちくわ・しめじ・レタ・ごま油・白菜・もやし・人参・かぼちゃ・きび糖・牛乳・生クリーム・グラニュー糖	578
4	18 木	ごはん	じゃが芋ときのこのバター炒め ブロッコリーともやしの和え物	かぶの味噌汁	△◇◆ ブラウニー 牛 乳	七分米・じゃがいも・しめじ・舞茸・豚肉・コンク・大葉・バター・白ごま・味噌・もやし・ブロッコリー・人参・ツナ・レタ・きび糖・かぶ・かぶ葉 白菜・干椎茸・小麦粉・ココア・アーモンド・バター・卵・牛乳	591
5	19 金	菜めし	豚肉と玉ねぎのケチャップ焼き △▲マカロニサラダ	人参とほうれん草の味噌汁	△◆ にゅうめん 麦 茶	七分米・かぶ葉・ごま油・豚肉・人参・玉葱・しめじ・リンゴ・パセリ ケチャップ・マカロニ・胡瓜・いんげん・ツナ・マヨネーズ・米酢・ほうれん草・ なめこ・長葱・油揚げ・素麺・大根・筍・小松菜・鶏肉・卵	585
6	20 土	△◆きのこ蓮根の あんかけ焼きそば	もやしとピーマンのナムル	◆ 青梗菜と卵のスープ	菓子・果物 牛 乳	焼きそば麺・牛肉・リンゴ・舞茸・ブナ・筍・生姜・人参・長葱 蓮根・白菜・アスパラガス・うずら卵・オリーブオイル・きび糖・もやし・ツナ ピーマン・赤ピーマン・黒すりごま・青梗菜・えのき・玉葱・卵・バナナ	574
9	23 火	玄米入りごはん	茄子と鶏肉の煮物 白菜の甘酢漬	さつまい	△ のりジャコトースト 牛 乳	七分米・発芽玄米・茄子・鶏肉・いんげん・人参・長葱・生姜・昆布 白菜・胡瓜・貝割れ菜・米酢・ごま油・大根・さつまいも・ごぼう・ コンキヤク・しめじ・干椎茸・食パン・しらす・刻み海苔・万能葱・チーズ	570
10	24 水	雑穀入りごはん	◆油淋鶏 蓮根と糸寒天の中華サラダ	◆ コーンスープ	△ 千草パン 牛 乳	七分米・雑穀・鶏肉・レタ・コンク・片栗粉・長葱・生姜・白ごま ピーマン・赤ピーマン・蓮根・胡瓜・人参・糸寒天・ムシ・コンク・ごま油 クリーム・葱・青梗菜・卵・小麦粉・チーズ・パセリ・牛乳	567
11	25 木	ごはん	豚肉と根菜の煮物 白菜と桜海老のお浸し	△ 豆腐としめじの味噌汁	△ 焼きそば 牛 乳	七分米・豚肉・人参・大根・ごぼう・長葱・コンキヤク・さつまいも・白菜 貝割れ菜・えのき・干椎茸・桜海老・豆腐・麩・ツナ・玉ねぎ・油揚 げ・万能葱・焼きそば麺・キャベツ・もやし・ピーマン・ソース・牛乳	561
12	26 金	栗ごはん	さんまの塩焼き 大豆と刻み昆布の煮物	大根ときのこの味噌汁	大学芋 牛 乳	七分米・もち米・栗・黒ごま・さんま・すだち・大根・万能葱・大豆・ 人参・昆布・蓮根・油揚げ・えのき・長葱・大根葉・胡瓜・生姜・舞茸・ しめじ・さつまいも・黒ごま・牛乳	633
13	27 土	ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き キャベツとかぶの昆布漬	じゃが芋とわかめの味噌汁	菓子・果物 牛 乳	七分米・長葱・豚肉・生姜・コンク・味噌・舞茸・蓮根・白ごま・キャベツ かぶ・胡瓜・人参・昆布・レタ・じゃがいも・わかめ・玉葱・貝割れ菜 煮干し・オリーブ・牛乳	625
15	29 月	ごはん	鮭の塩麴焼き わかめと胡瓜の酢の物	大根と油揚げの味噌汁	△○ 黒糖くるみクッキー 麦 茶	七分米・鮭・塩麴・万能葱・わかめ・胡瓜・しらす・米酢・昆布・きび糖・ 生姜・大根・油揚げ・長葱・えのき・小麦粉・ココア・黒砂糖・ くるみ・バター	598
30	-- 火	△◆□ ちゃんぽん風うどん	焼き茄子サラダ さつまいのレモン煮	△ アメリカンドック 牛 乳	乾麺・豚肉・白菜・人参・もやし・キクラゲ・筍・いんげん・長葱・玉葱・ 舞茸・卵・カレー・コショウ・オリーブ・茄子・オリーブ・キャベツ・鶏肉・胡瓜・万能葱・ ねりごま・さつまいも・レタ・パセリ・小麦粉・ウイナ・クリーム・牛乳	581	
31	-- 水	ごはん	鶏肉のイエガーソース ブロッコリーのサラダ	根菜スープ	かぶと昆布の炒飯 緑 茶	七分米・鶏肉・玉葱・マッシュルーム・リンゴ・ツナ・バター・生クリーム・牛乳 ブロッコリー・胡瓜・トマト・林檎・人参・レタ・ごぼう・蓮根・コンク・白ごま 酢・塩こんぶ・緑茶	573

今月の予定

20(土) 秋まつり

26(金) 3歳児遠足

◆大豆のお話◆

乾物で目にする『大豆』ですが、旬があることをご存じですか。大豆の旬(新物)は秋から冬なのです。料理をする前に水で戻したり1時間近く茹でる必要はありますが、コレステロールを含まず、人の体に必要な必須アミノ酸を均等に含む大豆は自然なバランス栄養食なので是非使ってみて下さい。茹でた大豆は冷凍が可能なので、ひと月は保存しておけます。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

◆ = 「卵」
▲ = 「マヨネーズ」
△ = 「小麦粉」
□ = 「ねりもの」
◇ = 「アーモンド」
○ = 「くるみ」

*今月の平均エネルギーは 586 kcal です