



*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 | 15 木 | たこ飯 | ◆炒り豆腐 かぶの梅おかか和え | なめこと小松菜の味噌汁 | ココアプリン 麦 茶 | 七分米・たこ・人参・ごぼう・油揚げ・万能葱・木綿豆腐・干し椎茸 豚肉・隠元・長葱・卵・かぶ・キャベツ・梅干し・なめこ・玉葱・小松菜・えのき・ココア・牛乳・ゼラチン・生クリーム | 587 |
| 2 | 16 金 | ごはん | 白菜と豚肉の蒸し煮 青菜と生姜のしょうゆ和え | 里芋とかぼちゃの味噌汁 | △◆りんごと紅茶のケーキ 牛 乳 | 七分米・白菜・豚肉・春雨・人参・舞茸・しめじ・万能葱・にんにく 生姜・ごま油・小松菜・青梗菜・もやし・胡瓜・里芋・油揚げ・南瓜 えのき・長葱・ホットケーキミックス・林檎・卵・紅茶葉・バター | 595 |
| | 17 土 | △ 海老ドリア | ココロコサラダ | ◆ キャベツとブロッコリーの スープ | 菓子・果物 牛 乳 | 七分米・海老・小麦粉・バター・パプリカ・牛乳・生クリーム・玉葱・ マッシュルーム・アスパラ・じゃが芋・ウインナー・ブロッコリー 隠元・チーズ・胡瓜・トマト・卵・レモン・キャベツ・林檎 | 653 |
| 5 | 19 月 | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き もやしと三つ葉のサラダ | かぶと油揚げの味噌汁 | △◆◇ マーブルケーキ レモンティ | 七分米・鮭・玉葱・人参・万能葱・コーン・にんにく・しめじ・バター キャベツ・じゃが芋・もやし・糸三つ葉・胡瓜・ハム・生姜・かぶ えのき・油揚げ・小麦粉・ココア・卵・アーモンド粉・レモン・紅茶 | 593 |
| 6 | 20 火 | 玄米入りごはん | ◆茄子とごぼうの柳川風 わかめとキャベツの和風サラダ | じゃが芋と人参の味噌汁 | △◇ きび糖クッキー 牛 乳 | 七分米・発芽玄米・牛肉・ごぼう・舞茸・茄子・長ねぎ・糸三つ葉 干し椎茸・卵・キャベツ・わかめ・人参・胡瓜・しらす・じゃが芋 しめじ・貝割れ菜・小麦粉・きび糖・アーモンド粉・バター・牛乳 | 596 |
| 7 | 21 水 | きんぴら丼 | 青菜ときのこのお浸し | こしね汁 | △ はちみつレモントースト 牛 乳 | 七分米・ごぼう・蓮根・白胡麻・胡麻油・豚肉・白滝・隠元・人参 エリンギ・舞茸・キャベツ・小松菜・しめじ・かつお節・蒟蒻・干し 椎茸・長葱・里芋・油揚げ・食パン・蜂蜜・レモン・牛乳 | 563 |
| 8 | 22 木 | 雑穀ごはん | 鶏肉と南瓜のクリームソースがけ りんごとキャベツのサラダ | かぶと人参のスープ | △◆◇ 人参ケーキ 麦 茶 | 七分米・雑穀・鶏むね肉・塩麹・玉葱・マッシュルーム・エリンギ・ しめじ・南瓜・生クリーム・牛乳・白ワイン・キャベツ・林檎・胡瓜・ ツナ・かぶ・人参・えのき・万能葱・小麦粉・アーモンド粉・蜂蜜・卵 | 588 |
| 9 | 29 金 木 | ごはん | ◆海老と白菜の中華煮 もやしサラダ | 茄子と豆腐の味噌汁 | △◆ お好み焼き 牛 乳 | 七分米・白菜・人参・きくらげ・干し椎茸・筍・長葱・かぶ・海老・ オイスターソース・うずら卵・もやし・胡瓜・糸三つ葉・茄子・豆腐 わかめ・万能葱・小麦粉・山芋・キャベツ・チーズ・卵・豚肉・ソース | 579 |
| 10 | 24 土 | △ カレーうどん | 煮 豆 わかめといんげんの味噌和え | | 菓子・果物 牛 乳 | 干うどん・人参・玉葱・油揚げ・しめじ・舞茸・長ねぎ・豚肉・しょう ゆ・みりん・昆布・隠元・カレールウ・キャベツ・金時豆・きび糖・胡 瓜・わかめ・味噌・林檎・牛乳 | 610 |
| 12 | 26 月 | ごはん | 大根と豚肉の煮物 キャベツと胡瓜の昆布漬け | じゃが芋とえのきの味噌汁 | △◆ 黒糖ケーキ 牛 乳 | 七分米・大根・厚揚げ・隠元・舞茸・ごぼう・豚肉・しょうゆ・みりん キャベツ・胡瓜・人参・昆布・じゃが芋・えのき・万能葱・玉葱・小麦 粉・黒砂糖・蜂蜜・卵・ベーキングパウダー・サラダ油・牛乳 | 578 |
| 13 | 27 火 | わかめごはん | 豚肉のさっぱり焼き ○人参とオレンジのサラダ | もやしと舞茸の味噌汁 | フルーツヨーグルト 麦 茶 | 七分米・わかめ・豚肉・塩麹・生姜・ほうれん草・蓮根・長葱・蜂蜜・ レモン・玉葱・人参・胡瓜・オレンジ・レタス・くるみ・もやし・貝わ れ菜・舞茸・ヨーグルト・みかん缶・いちご・バナナ・林檎 | 572 |
| 14 | 28 水 | △ ほうとう風うどん | 大根のそぼろ煮 胡瓜と人参の塩麹和え | | ツナと舞茸の炊き込みごはん 麦 茶 | 干うどん・白菜・しめじ・人参・舞茸・大根・蒟蒻・長葱・小松菜・鶏 肉・南瓜・油揚げ・味噌・しょうゆ・みりん・ごぼう・豚肉・グリーンピ ース・生姜・胡瓜・塩麹・ツナ・塩昆布・万能葱 | 552 |
| 30 | 金 | 鮭おにぎり (炊き出し訓練) | たたき胡瓜 | 根菜汁 | △◆ フレンチトースト 牛 乳 | 七分米・わかめ・鮭・胡瓜・長葱・にんにく・白ごま・ごま油・しょう ゆ・大根・人参・蓮根・玉葱・えのき・昆布・食パン・卵・きび糖・バタ ー・蜂蜜・牛乳 | 556 |

今月の予定
9 (金) 4・5歳児遠足
30 (金) 炊き出し訓練

◆献立のテーマ◆
秋だというのに暑い日が続くと思っていたら急に寒くなりました。寒くなると空気の乾燥が気になります。そうになると、鼻やのどの粘膜も乾燥しやすく、ウイルスが身体に侵入しやすくなります。そこで、今月は細菌やウイルスと戦うための免疫物質のもとや抵抗力をつけるたんぱく質、ウイルスの侵入を防ぐ役目をして鼻やのどの粘膜を作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」を目指したいと思います。

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
585 kcal です