



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(金) 防災訓練

19(月) さくら遠足

◆献立のテーマ◆

近頃、ようやく秋になってきました。つい最近まで、夏の余韻が感じられ、半袖で過ごせる日が続いていましたが、急に朝晩は肌寒さを感じるようになりました。このような気温の変化は体調を崩しやすくなるので、食事と睡眠をしっかりとるようにして下さい。

そして、これからの季節は空気が乾燥していきます。するとそれに伴い、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ります。

そして冬に向かってどんどん寒さや乾燥が厳しくなると共に、風邪やインフルエンザのリスクが高まっています。

今月はそのような季節への始まりなので、今のうちから細菌やウイルスと戦うための免疫力や抵抗力をつけたいと思います。健康な身体作りには欠かせないたんぱく質や、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」を目指した献立です。

おやつも野菜や果物を使用したものが多くなっています。

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

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
1	15	--	木	① 蒜山おこわ (岡山県郷土料理)	② かぼちゃと豚肉のおろし煮 ③ 白菜ときゅうりのポン酢和え	④ もやしと舞茸の味噌汁	①◇○ 米粉のココア蒸しケーキ ② ●牛乳	七分米・もち米・小豆・干椎茸・鶏肉・人参・栗・ふき・ツグ・銀杏 ゼノイ・ゴボウ・かぶ・豚肉・大根・イグツ・きび糖・わら・貝割れ菜 白菜・ゴマ・ツグ・もやし・舞茸・長ねぎ・油揚げ・米粉・ゴマ・卵
2	16	--	金	① ごま塩ごはん	② 筑前煮 ③ キャベツときゅうりの昆布漬け	③ 大根とえのきの味噌汁	①◇○ かぼちゃケーキ ② ●牛乳	七分米・ごま・鶏肉・たけのこ・人参・ごぼう・干し椎茸・ゴマ・ツグ・イグツ・里芋・ごま油・キャベツ・きゅうり・昆布・大根・イワサ 油揚げ・長ねぎ・小麦粉・かぼちゃ・きび糖・バター・卵・牛乳
5	19	--	月	①◆ きのこ中華丼	② たたききゅうりと豆腐のサラダ	③■ ワンタンスープ	①◆■ 鶏飯 ② 麦茶	七分米・白菜・豚肉・ヒマワリ・人参・舞茸・切干・竹刀・長ねぎ・生姜 うすら卵・しめじ・海老・ゴマ・ごま油・豆腐・わら・わかめ・ハム キャベツ・ゴマ・イワサ・豚肉・竹刀・鶏肉・卵・大根・ごま・イグツ・干し椎茸
6	20	--	火	① ごはん	② かぶのそぼろ煮 ③ カボチャと塩豚肉のサラダ	④ 玉ねぎとお麩の味噌汁	①◇○ ごまのポンデケージョ ② ●牛乳	七分米・かぶ・かぶ葉・人参・竹刀・鶏肉・干し椎茸・油揚げ・水菜 かぼちゃ・きゅうり・白菜・豚肉・塩麩・レモン・ゴマ・ごま油・玉ねぎ 麩・わかめ・長ねぎ・煮干し・白玉粉・牛乳・卵・チーズ・オリーブ油・黒ゴマ
7	21	--	水	① 雑穀入りごはん	②◇ 蓮根メンチカツ ③ コールスローサラダ	③ じゃが芋と人参の味噌汁	①◇○ おからバナナケーキ ② ●牛乳	七分米・赤米・きび・ヒマワリ・豚肉・牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・パン粉 れんこん・卵・パセリ・ハム・貝割れ菜・オリーブ油・きゅうり・舞茸 じゃが芋・万能ねぎ・小麦粉・バター・おから・牛乳・バナナ・きび糖
8	22	--	木	①○ ほうれん草とベーコンの トマトスパゲティ	②▲ オリエンタルチキンサラダ	③ キャベツと カリフラワーのスープ	①◇○ アップルホットケーキ ② 紅茶	スパゲティ・ほうれん草・ベーコン・玉ねぎ・トマト・ゴマ・しめじ・チーズ オリーブ油・鶏肉・白菜・人参・きゅうり・マヨネーズ・マッシュルーム・玉ねぎ キャベツ・カリフラワー・コーン・小麦粉・りんご・牛乳・バター・ツグ・卵
9	--	30	金	① ぶりかけごはん	② 芋煮 (山形県郷土料理) ③ あちゃら漬け	④ キャベツと人参の味噌汁	①◇○ オレンジブリオッシュ ② ●牛乳	七分米・ごま・青海苔・花かつお・里芋・牛肉・長ねぎ・ごぼう・麩 油揚げ・ゴマ・しめじ・舞茸・かぶ・きゅうり・人参・キャベツ・昆布 玉ねぎ・貝割れ・煮干し・小麦粉・卵・バター・白神ドラ酵母
10	24	--	土	①○ 海老ドリア	② 鶏肉と人参のオレンジサラダ	③■ じゃが芋と ブロッコリーのスープ	① 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	七分米・小麦粉・バター・牛乳・海老・玉葱・生クリーム・アスパラガス・ヒマワリ 赤パプリカ・マッシュルーム・チーズ・鶏肉・人参・パセリ・オリーブ油・レモン オリーブ油・じゃが芋・ベーコン・ブロッコリー・ゴマ・りんご・昆布・牛乳
--	12	26	月	① きのこ御飯	② 鮭の照り焼き ③ ブロッコリーとキャベツのごまサラダ	③ ほうれん草の味噌汁	①▽▲○ タラモトースト ② ●牛乳	七分米・しめじ・ツグ・えのき茸・舞茸・油揚げ・万能ねぎ・鮭 生姜・ブロッコリー・キャベツ・人参・きゅうり・白ごま・ほうれん草・かぶ 玉ねぎ・食パン・じゃが芋・たらこ・チーズ・マヨネーズ・レモン・バター・牛乳
--	13	27	火	①○ カラフルバターライス	② アップルチキン ③ 豆腐ドレッシングサラダ	④ 大根と生姜のスープ	①○ さつま芋ドーナツ ② ●牛乳	七分米・人参・イグツ・ゴマ・バター・鶏肉・りんご・玉ねぎ・ゴマ・パセリ じゃが芋・わかめ・わら・ほうれん草・トマト・マッシュルーム・練りごま・豆腐 大根・生姜・長ねぎ・干椎茸・さつま芋・片栗粉・三温糖・小麦粉
--	14	28	水	①■ 肉ごぼううどん	② かぼちゃの煮物 ③ 切り干し大根と小松菜のサラダ		①◇○ 海鮮チヂミ ② ほうじ茶	干うどん・白菜・豚肉・ゴボウ・長葱・干椎茸・舞茸・玉葱・糸三つ葉 かぼちゃ・切干大根・小松菜・きゅうり・ツナ・もやし・人参・米粉 小麦粉・ゴマ・チーズ・イカ・桜海老・あさり・卵・ごま油・きび糖
--	17	29	土 木	① やきとり丼	② 白菜と人参の塩麩漬け	③■ 沢煮椀	①◇○ ほうれん草クッキー ② ●牛乳	七分米・鶏肉・人参・ほうれん草・海苔・長ねぎ・白菜・きゅうり 生姜・れんこん・大根・ごぼう・ゴマ・干し椎茸・豚肉・万能ねぎ 厚揚げ・イグツ・しめじ・舞茸・なめこ・小麦粉・バター・きび糖・卵