

日	曜	午前おやつ (麦茶)	主 食	副 食 (牛乳)	主 な 食 材	午後おやつ (麦茶)
1	火	揚げせんべい	ごはん	みそ汁、麻婆豆腐、にんじんシリシリ、りんご	キャベツ、わかめ、えのき、 にんじん 、豚ひき肉、豆腐、ねぎ、たまねぎ、卵、ツナ、 りんご	きなこせんべい、胚芽クッキー
2	水	ビスコ	きのこ入りカレーライス	れんこんのきんぴら、ベビーチーズ、オレンジ	しめじ 、 エリンギ 、 にんじん 、じゃがいも、たまねぎ、豚肉、カレールウ、 れんこん 、ごぼう、こんにゃく、さつまあげ、チーズ、オレンジ	国かぼちゃ蒸しパン
3	木	星せんべい	食パン	オニオンスープ、メンチカツ、マロニーサラダ、バナナ	たまねぎ、ベーコン、じゃがいも、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、パン粉、マロニー、きゅうり、コーン、かにかま、 にんじん 、バナナ	プチマドレーヌ、しょうゆせんべい
4	金	やさいせんべい	スパゲッティミートソース	ポテトサラダ、ブロッコリー (ツナマヨ)、りんご	豚ひき肉、たまねぎ、 にんじん 、トマト、じゃがいも、きゅうり、ハム、コーン、ブロッコリー、ツナ、 りんご	ミニパン
7	月	ウエハース	ハヤシライス	ほうれんそうとツナのソテー、キャンディチーズ、オレンジ	豚肉、たまねぎ、 しめじ 、 エリンギ 、ハヤシルウ、 にんじん 、ほうれんそう、ツナ、コーン、チーズ、オレンジ	塩せんべい、どうぶつビスケット
8	火	メープルかりんと	こぶごはん	みそ汁、鶏のからあげ、もやしのナムル、りんご	大根、 にんじん 、油あげ、なす、あさつき、鶏肉、 りんご 、もやし、ほうれんそう、かにかま	やさいせんべい、ビスコ
9	水	花せんべい	きつねうどん	さつまいもの天ぷら、ブロッコリーのサラダ、バナナ	油あげ、 にんじん 、大根、ねぎ、 しいたけ 、 さつまいも 、ブロッコリー、チーズ、バナナ	揚げせんべい、アイス
10	木	プチスティック	バターロール	コーンスープ、照り焼きチキン、マカロニサラダ、オレンジ	コーン、たまねぎ、鶏肉、マカロニ、きゅうり、かにかま、 にんじん 、ツナ、オレンジ	国ヨーグルト、こざかなぼん
11	金	塩せんべい	ごはん	みそ汁、鮭の西京焼き、切干大根の煮物、バナナ	ねぎ、 にんじん 、豆腐、ごぼう、 鮭 、切干大根、いんげん、油あげ、バナナ	かりんとう、クラッカー
14	月	星せんべい	みそラーメン	さつまいものそぼろ煮、きゅうりの中華あえ、りんご	キャベツ、豚肉、ニラ、もやし、 にんじん 、ねぎ、 さつまいも 、鶏ひき肉、いんげん、きゅうり、 りんご	きなこせんべい、カルシウムクッキー
15	火	うの花あげ	コッペパン	かぼちゃスープ、ささみチーズカツ、サラダスパゲティ、バナナ	かぼちゃ 、たまねぎ、 しめじ 、 にんじん 、ささみ、チーズ、卵、パン粉、スパゲティ、きゅうり、かにかま、コーン、バナナ	しょうゆせんべい、バウムクーヘン
16	水	やさいせんべい	【誕生会】やきそば	わかめスープ、はんぺんサラダ、ベビーチーズ、梨、野菜ジュース	豚肉、 にんじん 、ピーマン、キャベツ、わかめ、もやし、ねぎ、えのき、はんぺん、きゅうり、ツナ、ハム、オクラ、チーズ、 梨	国チョコチップ入リスコーン
17	木	えびせん	わかめごはん 幼:ラップおにぎり	みそ汁、豚肉の南蛮漬け、きゅうりのこぶあえ、オレンジ	かぶ、 にんじん 、あさつき、豚肉、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、きゅうり、塩こぶ、オレンジ	星せんべい、メープルかりんと
18	金	きかん棒	ごましおごはん	みそ汁、なすのそぼろ煮、ごぼうサラダ、バナナ	にんじん 、豆腐、油あげ、大根、なす、豚ひき肉、あさつき、ごぼう、きゅうり、コーン、バナナ	うさぎのしっぽ、アイス
24	木	ミレービスケット	ちゃんぽんうどん	ちくわの磯辺揚げ、ベビーチーズ、オレンジ	豚肉、キャベツ、 しいたけ 、ニラ、ねぎ、もやし、 にんじん 、ちくわ、青のり、チーズ、オレンジ	ひねり揚げ、胚芽クッキー
25	金	きなこせんべい	しらすとひじきのまぜごはん	みそ汁、豚肉とキャベツの甘辛炒め、春雨サラダ、バナナ	しらす、ひじき、 にんじん 、もやし、ニラ、豚肉、キャベツ、 れんこん 、たまねぎ、春雨、かにかま、きゅうり、バナナ	国さつまいもち (みたらし)
28	月	英字ビスケット	冷やしたぬきうどん	肉じゃが、ブロッコリーの中華あえ、オレンジ	大根、 にんじん 、わかめ、ねぎ、揚げ玉、豚肉、じゃがいも、いんげん、たまねぎ、ブロッコリー、ちくわ、コーン、オレンジ	えびせん、どうぶつバタービスケット
29	火	花せんべい	ごはん	みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、鶏ごぼうきんぴら、りんご	白菜、なす、えのき、 にんじん 、 鮭 、鶏肉、ごぼう、 れんこん 、 りんご	ウエハース、星せんべい
30	水	塩せんべい	ひやむぎ	鶏肉のケチャップ炒め、青のりれんこん、バナナ	鶏肉、たまねぎ、ピーマン、 にんじん 、 しめじ 、 れんこん 、青のり、バナナ	しょうゆせんべい、プチスティック

乳児組:エネルギー488kcal タンパク質18g カルシウム214mg 幼児組:エネルギー566kcal タンパク質21.2mg カルシウム249mg
※献立を変更する場合があります。

16日 誕生会

やきそばと旬の梨をいただきます
午後のおやつはチョコチップ入りのスコーンです

17日 幼児組ラップおにぎり

25日 十五夜

午後のおやつに、お月さまに見立てたさつまいものいもちをいただきます

秋 の 味 覚

きのこ・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
さんま・・・EPAやDHAが血液をサラサラにする
ビタミンAやB2、カルシウム、鉄も多く含む
さつまいも・・・食物繊維の他にビタミンCが豊富で、このビタミンCは熱に強いため体に吸収されやすい
他にもにんじん、かぼちゃなどたくさんあるので、旬のものを多く取り入れた献立にしました(太字で表記しています)