

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	おにぎり 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 煮付け ・茹でブロッコリー オレンジゼリー	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・フロッコリー・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
2 水	バターロール 野菜スープ さつま芋のコロッケ 茹でキャベツ マカロニソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグルト	ロールパン・さつまいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・塩昆布
3 木	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 マロニーの金平 茹で人参 果物(柿)(1才 煮りんご)	ヨーグルト 麦茶 ヌーブルロール 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	精白米・三温糖・ごま油・パン	だいこん・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・マロニー・ごぼう・にんじん・青ピーマン・かき
4 金	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ キャベツの中華風サラダ 果物(みかん)	牛乳 菓子 りんごケーキ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ふたロース・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・いりごま・ごま油・薄力粉・有塩バター	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・焼きのり・みかん・りんご缶詰
5 土	焼きそば 韓国風スープ 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたロース・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・三温糖・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰
7 月	麻婆丼 オニオンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(柿)(1才煮りんご)	牛乳 菓子 ★スイートポテトクランブ 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・マヨネーズ・さつまいも・有塩バター・薄力粉	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・りょくとうもやし・かき
8 火	三色ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 クリームペンネ ジュース	ヨーグルト・鶏ひき肉・鶏卵・みそ・煮干し・削り節・さけ・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・すりごま・ペンネ・オリーブ油	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・みずな・りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ・りんごジュース
9 水	レーズンボール 南瓜のクリームスープ 鶏のコーンフ레이크焼き 人参グラッセ 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 中華おこわ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ふたロース	ロールパン・片栗粉・マヨネーズ・コーンフ레이크・有塩バター・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・にんにく・しょうが・にんじん・フロッコリー・ゆでたけのこ・乾しいたけ
10 木	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツのおかかあえ ピーチゼリー	ジュース 菓子 きな粉パン 麦茶	木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ロースハム・きな粉	菓子・精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ゼリー・ロールパン・三温糖	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ
11 金	ご飯 かき玉スープ ヤンニョムチキン風 スパゲティサラダ ほうれん草のソテー 果物(バナナ)	牛乳 菓子 チヂミ 麦茶	牛乳・鶏卵・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・片栗粉・ごま油・調合油・三温糖・いりごま・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・有塩バター・薄力粉	たまねぎ・トマトケチャップ・にんにく・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍コーン・バナナ・コーン缶詰クリーム・にら
12 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ コーンサラダ(小鉢) オレンジゼリー	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・プロセスチーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・ゼリー・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・焼きのり
15 火	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き スパゲティサラダ 煮豆 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 にらもやしラーメン 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・うずら豆・ふたロース	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・生中華めん	キャベツ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・みかん・にら・りょくとうもやし
16 水	バターロール コンソメスープ サーモンフライ さつま芋のレモン煮 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	さけ・鶏卵・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・三温糖・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・レモン果汁・フロッコリー・ごぼう

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3才未満児	504	19.2	15.2	195	1.8	162	0.31	0.34	35	4.4	2.0
3才以上児	590	22.1	18.1	166	2.3	194	0.37	0.33	42	5.6	2.4

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 \*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
 \*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
 ★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 木	豚肉のうま煮丼 にら玉スープ パンサンデー ぶどうゼリー	ジュース 菓子 いももち 牛乳	ぶたロース・鶏卵・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ゼリー・じゃがいも・有塩バター	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・にら・きゅうり
18 金	青菜御飯 味噌汁 千草焼き かぶの甘酢 チャブチエ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたロース・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・食パン	なめこ・長ねぎ・にんじん・切りみつば・乾しいたけ・かぶ・きゅうり・マロニー・赤ピーマン・黄ピーマン・りょくとうもやし・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
19 土	ぶっかけうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・まぐろ油漬缶詰・削り節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・精白米	にんじん・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ
21 月	チキントマトカレー 五目スープ ツナサラダ 果物(りんご) (1才煮りんご)	牛乳 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・有塩バター・薄力粉・三温糖	たまねぎ・ホールトマト・にんにく・しょうが・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・りんご
22 火	若布ごはん 味噌汁 カシキマグロの甘酢焼き ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・若鶏もも皮なし	精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・そうめん・調合油	たまねぎ・こまつな・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・みかん・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
23 水	牛乳パン ジュリエンスープ ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 人参の甘煮 ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・納豆	ロールパン・パン粉・調合油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・こねぎ
24 木	お赤飯 潮汁 ヒレカツ 茹で野菜・根菜の煮物 スパゲティソテー 果物(みかん)	ジュース 菓子 桃のショートケーキ 麦茶	ささげ・たら・木綿豆腐・削り節・ぶたヒレ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・マカロニ・スパゲティ・ショートケーキ	りんごジュース・ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん・生しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・みかん・黄桃缶
25 金	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き 根菜サラダ 胡瓜の即席漬け 果物(バナナ)	牛乳 菓子 アメリカンドック 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・フランクフルトソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・いりごま・マヨネーズ・薄力粉・調合油	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ
26 土	ピピン丼 白菜スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
28 月	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 蒸し野菜 海苔和え 果物(バナナ)	牛乳 菓子 スープスパゲティ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さんま・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	だいこん・みずな・しょうが・くりかぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・焼きのり・バナナ・たまねぎ・エリンギ・こまつな
29 火	フルコギ丼 コーンスープ オリエンタルサラダ りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 ラスク 牛乳	ヨーグルト・ぶたロース・若鶏ささ身・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・コーンフレーク・ゼリー・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり
30 水	牛乳パン ポテトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 焼き豚サラダ 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	ベーコン・若鶏もも皮なし・焼き豚・ヨーグルト	ロールパン・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・パセリ・マーマレード・キャベツ・きゅうり
31 木	ひりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 金平牛蒡 粉吹き芋 果物(みかん)	ジュース 菓子 南瓜マドレーヌ 牛乳	みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・はくさい・えのきたけ・こねぎ・あおのり・ごぼう・にんじん・みかん・くりかぼちゃ

★ 今月のおすすめメニュー ★

「さつま芋コロケ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞大人2人、子ども2人

＜作り方＞

- ・さつまいも 240g
- ・鶏ひき肉 90g
- ・玉ねぎ 120g
- ・卵 1個
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・ソース 適量

1. さつまいもは皮をむいて蒸して（または茹でて）ボールに入れ、熱いうちにつぶしておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、分量外の油をひいたフライパンで、鶏ひき肉とともに炒めて、1に加える。
3. 2をよく混ぜて、6等分にして丸める。
4. 3に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180度の油でこんがり揚げる。
5. ソースをかけて出来上がり。

秋の味覚、さつま芋が美味しい季節になりました。焼き芋、スイートポテトなどおやつも美味しいですが、少し気分を変えて、ご飯のおかずはいかがですか。園では子ども達も大好きな、この時期だけのメニューです。