



日	曜	献立名	主な使用材料	乳児			3時おやつ
				主食	追加	10時	
1	月	千草焼き 添え野菜 テンゲンの炒め煮 ポテトサラダ	卵 鶏挽肉 玉葱 人参 豆腐 しいたけ 葱 砂糖 しょうゆ キヤベツ テンゲン菜 油揚げ もやし 人参 赤ピーマン じゃが芋 ハム きゅうり レーズン みかん マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	大根子チミ 3歳 せんべい
2	火	鮭のパターボン酢 添え野菜 里芋ごまみそがらめ ブロッコリーのおかか和え	鮭 玉葱 マッシュルーム えのき バタパター ぽん酢 もやし 里芋 片栗粉 油 みそ ごま 砂糖 ブロッコリー ささ身 人参 きゅうり キヤベツ かつお しょうゆ	飯	菜	牛乳 ウエハース	チーズケーキ風 トースト
4	木	豚のしょうが焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 青菜の中華和え 牛乳	豚肉 みりん しょうが しょうゆ キヤベツ 干ひじき 大豆 ちくわ 人参 葱 煮干し 小松菜 ささ身 もやし 赤ピーマン きゅうり ごま油 ごま しょうゆ 酢 牛乳	飯	チーズ	フルーツ	3歳 ヨーグルト
5	金	魚のチリソース和え 添え野菜 チャウダースープ 水菜サラダ ブルーン	シルバー 油 ココナ しょうが 葱 ケチャップ フリソ(3上) ごま油 ブロッコリー じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 キヤベツ 牛乳 マッシュルーム 水菜 ベーコン りんご 大根 胡瓜 オリーブ油 ブルーン	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	あんまん 2以下b蒸しパン
6	土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 里芋 大根 豆腐 ごぼう 人参 葱 煮干し みりん しょうゆ しょうが パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
8	月	鶏肉のてり焼き 添え野菜 南瓜甘煮 たらこ和え	鶏肉 みりん しょうゆ にんにく 片栗粉 キヤベツ 南瓜 油揚げ 昆布 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ たらこ 小松菜 人参 きゅうり 白菜 しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース 干芋	柿
9	火	さつま汁 鮭の塩焼き 添え野菜 ラップおにぎり フルーツ	豚肉 さつま芋 大根 人参 ごぼう こんにやく 玉葱 葱 みそ 鮭 レモン ブロッコリー 米 ゆかり ワカメ みかん	飯		牛乳 ウエハース	モンブラン 3歳 米粉お餅
10	水	つみれ団子 添え野菜 ナポリタン 白ず和え	すり身 鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 しいたけ レンコン 片栗粉 葱 油 もやし 干パセリ ベーコン 玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 白す干し キヤベツ 蒲焼 きゅうり 人参	パン	牛乳	フルーツ	栗ごはん おにぎり
11	木	マーボー豆腐 煮干しカリント 海藻の甘酢 牛乳	豆腐 合挽肉 にんにく しょうが 玉葱 人参 しいたけ 葱 葱 みそ 砂糖 ケチャップ ごま油 煮干し 砂糖 ごま 海藻シラス ツナ きゅうり 人参 酢 砂糖 牛乳	飯	ひじき	ヨーグルト	プリン&ウエハース 3歳 プリン
12	金	鯖のみそ煮 きんぴら野菜 ポパイサラダ	鯖 しょうが 酒 砂糖 みりん みそ 昆布 大根 ごぼう レンコン 牛肉 人参 赤 青ピーマン ごま ほうれん草 ハム 卵 じゃが芋 チーズ きゅうり マヨレ	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	アップル ケーキ
13	土	チキンカレー フルーツ 牛乳	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 グリーンピース トマト にんにく ルウ ヨーグルト パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
15	月	ベーコンエッグ 五目煮豆 たくあん和え	卵 玉葱 トマト ベーコン 大豆 鶏肉 ちくわ 昆布 ごぼう レンコン こんにやく 人参 砂糖 たくあん 白菜 小松菜 きゅうり もやし かつお しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	ミルク クッキー
16	火	魚の西京焼き 添え野菜 すまし汁 さつま芋とりごのサラダ レバー煮	シルバー 白みそ しょうが みりん ブロッコリー 豆腐 平天 鮭 えのき 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ さつま芋 チーズ りんご ハム 人参 きゅうり マヨレ 鶏レバー煮	飯	きな粉	牛乳 ウエハース	ココトースト
17	水	おでん 納豆和え フルーツ	大根 人参 鶏肉 ごぼうてん 里芋 昆布巻 厚揚げ 煮干し かつお みりん めんつゆ 納豆 小松菜 ほうれん草 もやし きゅうり かつお パナナ	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	たこ焼き
18	木	すき焼き風煮 ちくわチーズ 柿なます 牛乳	牛肉 豆腐 鮭 玉葱 白菜 しいたけ こんにやく ごぼう 白葱 人参 春菊 砂糖 しょうゆ ちくわ チーズ 柿 大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ごま 牛乳	飯	白す干し	フルーツ	ゼリー アラモード
19	金	焼きそば 鶏の甘辛揚げ 添え野菜 カリフラワーとブロッコリーのサラダ アップルジュース	干中華めん 豚肉 キヤベツ 人参 ソース かつお 鶏肉 片栗粉 油 みりん 砂糖 しょうゆ トマト ブロッコリー カリフラワー ツナ きゅうり コーン マヨレ アップルジュース	めん		牛乳 Caせんべい	いなり寿司 2以下 いなりおにぎり
20	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
22	月	チーズハンバーグ 添え野菜 切り干し大根煮 昆布和え	合挽肉 卵 玉葱 豆腐 人参 チーズ パン粉 ケチャップ キヤベツ 切り干し大根 ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し 塩昆布 ツナ 白菜 小松菜 きゅうり もやし	パン	牛乳	ヨーグルト	レーズン サンド
24	水	湯豆腐 肉じゃが 春雨サラダ 牛乳	豆腐 葱 おろしだれ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく インゲン 煮干し 砂糖 しょうゆ 春雨 ハム 卵 きゅうり みかん マヨレ 牛乳	飯	鮭ワカ	牛乳 ウエハース	かき玉 うどん
25	木	魚の幽庵焼き 添え野菜 ロールキヤベツ煮 ひじきのマリネ	さわら ゆず 酒 みりん しょうゆ ブロッコリー ロールキヤベツ コンソメ ケチャップ 干ひじき ささ身 きゅうり 大根 人参 酢 オリーブ油 砂糖	飯	牛乳	100%ジュース 小魚	ヨーグルト ポンチ
26	金	豚カツ 添え野菜 粕汁 カブサラダ フルーツ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キヤベツ 鮭 油揚げ 白菜 ごぼう 里芋 人参 椎茸 えのき 煮干し みそ 酒粕(3上) カブ ささ身 人参 きゅうり 水菜 レンコン オリーブ油 甘夏	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	バナナ ケーキ
27	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 コーン キヤベツ 人参 もやし 葱 鶏がら 煮干し みりん しょうゆ ごま油 コンソメ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
29	月	さつま芋のキッシュ風 煮豆 おかか和え	さつま芋 卵 ベーコン 玉葱 ほうれん草 マッシュルーム チーズ 牛乳 生クリーム うずら豆 砂糖 かつお 白菜 ちくわ もやし きゅうり 赤ピーマン 人参 しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	秋の味覚 おにぎり
30	火	ぶりの照り焼き 添え野菜 ポークビーンズ お浸し	ぶり 砂糖 みりん しょうゆ しょうが もやし 豚肉 大豆 玉葱 じゃが芋 トマト 人参 ケチャップ 小松菜 ほうれん草 白菜 ごま かつお しょうゆ	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	栗の コロケ

※ 9日(火) みんなで収穫したさつま芋を料理して、各クラスでお芋パーティーをします。
◎ 19日(金)誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

◎ 気温の変化に気をつけましょう ◎
秋の深まりを感じる今日この頃、朝夕の冷え込みも増してきました。寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう！大根や牛蒡、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にしてたくさん食べて風邪をひかないようこころがけ、元気に11月を過ごしましょう。

