

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
2 木	ご飯 フルーツ みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 フルーツポンチ	米、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、フルーツ缶、炭酸飲料
3 金	文化の日				
4 土	あんかけ焼そば わかめスープ フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	米、焼きそばめん、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、梅干し、わかめ
6 月	ご飯 クリームシチュー 温野菜 フルーツ	牛乳 かぼちゃサンド	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、トマト、かぼちゃ
7 火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、たまねぎ
8 水	ピピンパ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、ごま、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、にんにく、のり
9 木	カレーうどん フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉、油揚げ、鮭	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、のり
10 金	青菜ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フライドポテト	米、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
11 土	焼きそば きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	焼きそばめん、米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト	フルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ
13 月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこクリーム サンド	米、パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
14 火	さつまいもご飯 フルーツ みそ汁 鶏のさっぱり煮 野菜サラダ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油、さつまいも	牛乳、鶏肉、みそ	フルーツ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ
15 水	青菜ご飯 ブロッコリー 豚汁 こふさいも 煮魚 フルーツ トマト	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、レーズン
16 木	ミニトスバゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 五平餅	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー
17 金	ご飯 フルーツ わかめスープ マーボー豆腐 ニラもやし炒め	牛乳 大学芋	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが
18 土	野菜ラーメン フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、中華麺、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ちんげんさい、昆布

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20 月	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、キュウリ
21 火	ご飯 フルーツ みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、砂糖、油、マカロニ	牛乳、みそ、牛肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ
22 水	鮭のまぜご飯 豚汁 ピーマンナムル フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、油、天かす、さつまいも、ごま、ごま油、小麦粉	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、豚肉	フルーツ、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、のり、たくあん、キャベツ、ピーマン
23 木	勤労感謝の日				
24 金	三色そばろ井 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 スティックトースト	パン、米、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
25 土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
27 月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 きなこ蒸しパン	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、きなこ	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
28 火	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 かつおとチーズのおにぎり	米、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
29 水	ちりめん青菜ご飯 ポトフ バナナ パンケーキ	牛乳 バナナ パンケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
30 木	青菜ご飯 野菜味噌汁 煮込みおでん フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ

## 給食室より

運動会も無事に終わり食欲の秋がやってきました。  
子ども達がモリモリ給食を食べるようになるのもこの季節です。  
そんなみんなに人気のメニューから五平餅を紹介します。

- \* 五平餅 \* ひとり分
- 材料： ご飯 50g  
味噌だれ みそ 2g  
さとう 2g  
しょうゆ 0.7g

- 作り方：① ご飯を小判状ににぎる。  
② フライパンで焼き目をつける。  
③ タレをつける。

保育園ではスプーンにご飯を包むように小判型に形を整えています。

