

朝晩涼しくなり、ようやく秋らしくなってきました。
温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。
身体の温まる野菜を食べて、
寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

3 (月)		4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
献立	文化の日	シーフードたこ焼き風 茹でブロッコリー 玉子と青菜のスープ フルーツ	鶏の照り焼き ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ にゅうめん汁 フルーツ	青菜チャーハン おからサラダ コンソメスープ フルーツ	揚げ魚のケチャップ風味 コールスローサラダ 切干大根のみそ汁 フルーツ
材料		むぎエビ、ちくわ キャベツ、人参、ねぎ ちりめんじゃこ ブロッコリー、小松菜 玉ねぎ、卵 カレーチーズパン・ショア パン	鶏肉、そうめん、ねぎ かまぼこ、油揚げ しめじ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、ひじき コーン缶、ツナ缶 さつま芋のパウダー・牛 乳	鶏ミンチ、大根菜 卵、おから、じゃが芋 胡瓜、人参、ツナ缶 キャベツ、玉ねぎ ミルク餅・牛乳	魚の切り身、ねぎ キャベツ、胡瓜、人参 コーン缶、切干大根 さつま芋、玉ねぎ クラッカー・サンド・牛乳
10 (月)		11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
献立		ひじき入り玉子焼き ブロッコリーの中華和え コンソメスープ フルーツ	焼魚 ちくわとじゃが芋煮 臭だくさん汁 フルーツ	あぶたま丼 マカロニサラダ わかめのすまし汁 フルーツ	豆腐とツナの落とし揚げ ほうれん草のごま和え かき玉汁 フルーツ
材料		牛肉、ごぼう、切干大根 しめじ、舞茸、人参 南瓜、玉ねぎ、ツナ缶 じゃが芋、油揚げ 小松菜 ピザトースト・牛乳	魚の切り身、じゃが芋 玉ねぎ、ちくわ グリーンピース、厚揚げ 大根、人参 ヨーグルト・枝豆・お茶	油揚げ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、卵 マカロニ、胡瓜 キャベツ、ロースハム 豆腐、わかめ、小松菜 うどん・かりんとう・牛乳	木綿豆腐、ツナ缶 玉ねぎ、ニラ、卵 ほうれん草、人参 かまぼこ、キャベツ えのき、ねぎ ぶどうゼリー・牛乳
17 (月)		18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
献立		みそ焼肉 しょうゆフレンチ しめじのスープ フルーツ	鶏肉のからあげ 柿なます 南瓜の豆乳みそ汁 フルーツ	鶏南蛮うどん わかめの和え物 フルーツ	青菜のチキンバーグ 切干大根の和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ
材料		豚肉、玉ねぎ、ピーマン 人参、キャベツ、もやし わかめ、しめじ、豆腐 ねぎ マカロニのあべかわ・牛乳	鶏肉、柿、大根、人参 胡瓜、南瓜、しめじ ねぎ、ベーコン、豆乳 大学芋・牛乳	鶏肉、うどん、人参 干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ わかめ、胡瓜、コーン缶 ミニトマト、キャベツ ちりめんじゃこ ちりめんじゃこおにぎり お茶	鶏ミンチ、豆腐、大根菜 切干大根、人参 キャベツ、ロースハム 豆腐、わかめ、玉ねぎ ねぎ 麩のラスク・牛乳
24 (月)		25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
献立	振替休日	魚のムニエル 小松菜のごま和え さつま芋のシチュー フルーツ	八宝菜 南瓜の煮付 麩のみそ汁 フルーツ	さつま芋御飯 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 きのこのすまし汁 フルーツ	肉じゃが 野菜のじゃこ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ
材料		魚の切り身、豚肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、しめじ、パセリ 小松菜、キャベツ 黒糖蒸しパン・牛乳	豚肉、むぎエビ、白菜 ちやし、干し椎茸 ピーマン、人参、玉ねぎ 南瓜、麩、わかめ お好み焼き・牛乳	魚の切り身、鶏ミンチ さつま芋、大根、小松菜 豆腐、玉ねぎ、人参 えのき、しめじ イーストドーナツ・牛乳	豚肉、じゃが芋 糸こんにゃく、玉ねぎ 人参、三度豆、白菜 ほうれん草、豆腐 ちりめんじゃこ、わかめ ラスク・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
5日(水)は、クッキング(さつま芋のパウンドケーキ)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。