

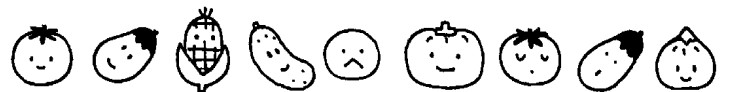
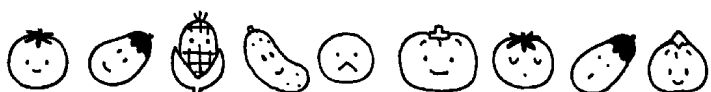


日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ 野菜の和風サラダ	パン粉、油、砂糖、米	飲むヨーグルト、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節、青のり	大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 飲むヨーグルト パイ	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
④ (月)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、バター、三温糖、油、砂糖、米	鶏肉、牛乳、チーズ、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、りんご、しめじ、レースン、グリーンピース	しょうゆ、シチュールー	牛乳 ★りんごのカレット	
⑤ (火)	ごはん 魚のフライ きんぴらごぼう フルーツ	パン粉、油、小麦粉、ごま油、ごま、砂糖、米	牛乳、鮭、ちくわ	オレンジ、人参、ごぼう、しらたき、グリーンピース、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	
6 (水)	みそラーメン フルーツ	油、ごま、中華めん	焼き豚、卵、なると、煮干し、みそ、わかめ	りんご、もやし、人参、コーン、ねぎ、にんにく、生姜	鶏ガラだし、玄米フレーク、マッシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
⑦ (木)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き お浸し みそ汁	マヨネーズ、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、油揚げ、みそ	小松菜、玉ねぎ、白菜、キャベツ、しめじ、人参、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ミニドーナツ	
⑧ (金)	ごはん スイートポテトコロケ もやしの和え物 フルーツ	さつまいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、ベーコン	もやし、オレンジ、玉ねぎ、ミニトマト、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
9 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑪ (月)	ごはん 豚汁 もやしとひじきの酢あえ	さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、グラニュー糖、米	かつお節、豚肉、ツナ缶、みそ、卵、油揚げ、煮干し、ひじき	玉ねぎ、人参、もやし、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いんげん	酢、しょうゆ	牛乳 ★メロンパン風クッキー	
⑫ (火)	ごはん さんまのかば焼き 大根のそぼろ煮 フルーツ	片栗粉、油、ごま、砂糖、米	乳飲料、さんま、鶏ひき肉、煮干し、かつお節	大根、オレンジ、人参、グリーンピース、生姜	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 乳飲料 あられ	
13 (水)	スパゲティミートソース フルーツ	小麦粉、砂糖、油、バター、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、クリームチーズ	玉ねぎ、りんご、ホールトマト、人参、椎茸、エリンギ、グリーンピース	ケチャップ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★クリームチーズドーナツ	
⑭ (木)	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	さつまいも、麩、砂糖、ごま、米	豆腐、牛肉、油揚げ、ちりめん、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 ★ふかし芋	
⑮ (金)	ごはん なす入りつくね インディアンサラダ フルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ハム、おから	玉ねぎ、パナナ、なす、キャベツ、人参、生姜	しょうゆ、酒、みりん、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
16 (土)	ツナパン 牛乳	ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、卵、ツナ缶	玉ねぎ、パセリ粉			
⑱ (月)	ごはん ポトフ チンゲン菜の中華和え フルーツ	じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま、ごま油、米	牛乳、鶏肉、きな粉	玉ねぎ、もやし、人参、梨、キャベツ、青梗菜	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ★マカロニきな粉	

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

\* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

\* 都合により献立を変更することがありますが、御了承ください。





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
19 (火)	ごはん さばと大豆の煮物 ほうれん草とえのき茸のお浸し フルーツ	ごま、砂糖、米	牛乳、鯖、大豆、かつお節、昆布	ほうれん草、オレンジ、人参、キャベツ、えのきたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 ウエハース	
20 (水)	さつま芋ごはん フルーツ 豚かつ ブロッコリー マカロニサラダ	さつま芋、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、人参	塩、しょう油	牛乳 牛乳 ケーキ	
21 (木)	ごはん 五目煮豆 キャベツのかつおあえ 豆腐みそ汁	砂糖、米	豆腐、鶏肉、大豆、かにかまぼこ、油揚げ、煮干し、みそ、かつお節、昆布、わかめ	りんごジュース、キャベツ、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、椎茸	しょうゆ、酢、アガー	牛乳 ★りんごゼリー	
22 (金)	ごはん カレー肉じゃが 青梗菜のツナあえ	じゃがいも、パン、砂糖、ねりごま、油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、ひじき	人参、青梗菜、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳 牛乳 スナックパン	
23 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
25 (月)	ごはん ハヤシライス 白菜のごま酢和え	じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、ごま、油、米	牛肉、卵、ちくわ、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、人参、りんご、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	牛乳 ★アップルヨーグルトケーキ	
26 (火)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮	さつま芋、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、白身魚、かつお節、昆布、ちくわ、油揚げ、チーズ、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩、しょう油	牛乳 牛乳 かりんとう	
27 (水)	五目うどん フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、でん粉、ごま、うどん	鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、煮干し、しらす干し、昆布	バナナ、玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★青菜とじゃこの蒸しパン	
28 (木)	ごはん 鶏ささみのカレー揚げ 切干し大根の煮物 フルーツ	じゃがいも、小麦粉、いちごジャム、油、ごま、砂糖、米	ささ身、油揚げ、煮干し	オレンジ、人参、切干大根、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩、カレー粉、クラツ	牛乳 ★クラッカーサンド	
29 (金)	ごはん ミートローフ 茹で野菜 野菜スープ	片栗粉、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ひじき	玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ、人参、えのきたけ	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 菓子	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

**体を動かし  
生活リズムを整えよう**

「スポーツの秋」ともいわれ、暑すぎず涼すぎず、体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでおなかが減れば、食欲も増します。適度な疲れが快眠に結びつき、生活リズムも整います。食事直後に運動すると消化不良を起こしやすいので、ごはん・パンなどの糖質をとって、しばらく休んでから体を動かすのが理想です。

食欲の秋！秋の味覚を楽しもう！

好評レシピのご紹介

アップルヨーグルトケーキ

<材料・幼児1人分>

- 薄力粉……………20g
- ベーキングパウダー……………0.8g
- バター……………5g
- 無糖ヨーグルト……………10g
- 三温糖……………8g
- 卵……………15g
- りんご……………10g

<作り方>

- 1 薄力粉+ベーキングパウダー—2回ふるう。
- 2 りんごは皮をむき1ちょう切りにする。
- 3 卵+三温糖+ヨーグルト—混ぜる。
- 4 1~3をさっくり混ぜ、溶かしバターを加える。
- 5 型に流し、160℃のオーブンで40分程焼く。

