

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	16	木	鮭のみそマヨ焼き レバナラ炒め さつまい フルーツ	鮭 みそ 鶏レバー 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	砂糖 マヨネーズ 砂糖 さつまい	しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ 人参 大根 ごぼう ねぎ フルーツ
			☆ 餃子ピザ・牛乳	牛乳 ウィナー チーズ	餃子の皮	ピーマン コーン ケチャップ
※	17	金	チキンカレー ほうれん草のソテー フルーツ	鶏肉 スキムミルク ベーコン	じゃが芋 カレールウ 油 米	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 人参 コーン しめじ フルーツ
			☆ プリンアラモード・牛乳	牛乳	ホイップ プリンの素	チェリー
※	18	土	かやくうどん 粉ふき芋 フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ わかめ 煮干し 油揚げ 青のり	うどん 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ ねぎ 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	20	月	凍り豆腐のオランダ煮 れんこんとひじきの和風サラダ フルーツ	鶏肉 凍り豆腐 ツナ ひじき	かたくり粉 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん 人参 枝豆 フルーツ
			☆ お麩スナック・牛乳	牛乳 きな粉	麩 バター 砂糖	
※	21	火	かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	豚ひき肉 ちりめん	油 砂糖 砂糖 ごま	かぼちゃ グリンピース しょうが かぶ 人参 ゆず フルーツ
			☆ 鉄ヨーグルト	ヨーグルト		
※	22	水	クリームシチュー フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ	じゃが芋 シチューの素 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ
			☆ お好み焼き・牛乳	牛乳 ハム 卵 青のり	小麦粉	キャベツ コーン ねぎ
※	23	木	赤魚の煮付け 豆腐チャンプルー わかめスープ フルーツ	赤魚 豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ	砂糖 ごま	しょうが もやし ニラ 人参 玉ねぎ ねぎ フルーツ
			☆ 五平餅・牛乳	牛乳 みそ	米 砂糖 ごま	
※	24	金	クリスマスお楽しみメニュー			
※	25	土	☆ クリスマスケーキ・牛乳	牛乳	クリスマスケーキ	
			カレーうどん いんげんのごま和え フルーツ	牛肉	油 カレールウ うどん ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん 人参 フルーツ
※	27	月	☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
			豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え フルーツ	豚肉 ちりめん	油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが 小松菜 人参 フルーツ
※	28	火	☆ スイートポテト・牛乳	牛乳	さつまい コーンフレーク バター 砂糖	
			ハッシュドビーフ フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	油 砂糖 ハヤシルウ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト きゅうり キャベツ 人参 フルーツ
※	29	水	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日には幼児は主食を持って来てください。

10月に収穫したさつまいもでクッキングをしました!

幼児組は餃子の皮を使って、スイートポテトパイを作りホットプレートで焼いて食べました。餃子を包むように皮にお水をちょんちょん、と付けて丸く閉じたり、餃子のようにヒダを入れたりと色んな形になっていました。中にはシュウマイのようになった物もあり楽しんでくれていました。焼く時のバターの良い香りに『美味しそうな匂いがしよるよー』と鼻をククンさせる子もいました。