

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19 木	ごはん	白身魚のもみじ揚げ さつまい フルーツ	白身魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 油 さつまいも	人参 人参 大根 ごぼう 葱 フルーツ
	☆	バナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		バナナ
20 金	ごはん	きのこカレー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	牛肉 スキムミルク ひじき ツナ	じゃがいも カレールウ 油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ グリンピース れんこん 枝豆 フルーツ
	☆	お誕生日ケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス パター 砂糖 ホイップ	黄桃缶
21 土	ごはん	具だくさんみそ ちゃんぽんめん ウインナー フルーツ	豚ミンチ かまぼこ えび みそ ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 しいたけ きくらげ もやし いんげん
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	フルーツ
23 月	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ハム わかめ	ごま かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ えのき 葱 トマト きゅうり フルーツ
	☆	おにぎり・牛乳	しそひじき 牛乳	米	
24 火	ごはん	あじの南蛮漬け さつまいもと春菊のみそ汁 フルーツ	あじ みそ	小麦粉 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 きゅうり 葱 えのき 春菊 フルーツ
	☆	ひじきトースト・牛乳	ひじき チーズ 牛乳	パン 砂糖 マヨネーズ ごま	
25 水	ごはん	肉野菜炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ	豚肉 チーズ ちりめん	油 かたくり粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ コーン ビーマン 小松菜 フルーツ
	☆	豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
26 木	ごはん	コロケ 秋野菜たっぷりポトフ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク 鶏肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 人参 ごぼう れんこん キャベツ フルーツ
	☆	フルーチェ	牛乳	フルーチェの素	黄桃缶
27 金	ごはん	カレー豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ	豆腐 豚肉 ハム	油 カレールウ かたくり粉 ごま マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 切干大根 人参 フルーツ
	☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
28 土	ごはん	かやくうどん 粉ふきいも フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ いりこ 青のり	うどん 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 葱 フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
30 月	ごはん	いわしのかば焼き ブロッコリー 豚汁 フルーツ	いわし 豚肉 みそ	小麦粉 油 砂糖 里芋 板こんにやく	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
	☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
31 火	ごはん	ハヤシライス ミイラのウインナーパイ ポテトサラダ フルーツ	牛肉 ウインナー チーズ	米 ハヤシルウ パイシート 黒ごま じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ まいたけ ホールトマト 人参 きゅうり コーン フルーツ
	☆	かぼちゃのババロア・牛乳	牛乳	ババロアの素 ホイップ	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食をもってきてください。

🍴印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。



秋の味覚とともに食べ物がおいしく感じられる季節がやってきました。

さつまいも …芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

さといも …カリウムが豊富で、いも類の中でも最も低カロリーです。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ …食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。うま味成分も豊富です。

りんご …整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果があります。

柿 …ビタミンCが豊富で、みかんの2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。

食欲が増し、心身ともに成長する時期です。しっかり秋の味覚をたのしみましょう♪