

19 火	昼食	ご飯 白身魚のピカタ ひじきサラダ むらくもスープ フルーツ	米 小麦粉 ごま、油、砂糖 片栗粉	白身魚、卵、粉チーズ ハム、しらす干し、ひじき 卵	パセリ 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
20 水	昼食	うどん かきあげ 五色和え フルーツ	うどん 小麦粉、油、さつまいも ごま油	えび ちくわ、かつお節	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
21 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 春雨のごま酢和え フルーツ	米 油、砂糖、油麩、糸こんにゃく 春雨、すりごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉	白菜、玉ねぎ、人参 だいこん、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
22 金	昼食	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 油、砂糖	鶏肉、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	クレープ 牛乳	クレープ生地、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、黄桃缶、パイン缶	
25 月	昼食	ご飯 大豆の五目煮 ほうれん草のおひたし フルーツ	米 油、砂糖	さつまいも、鶏肉、水煮大豆、こんぶ かつお節、しらす干し	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
26 火	昼食	ご飯 まりあげ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき 卵、ベーコン	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
27 水	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 大根なます フルーツ	米 さといも、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 しらす干し、わかめ	しめじ、人参、いんげんまめ、生姜 大根、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳		酢
28 木	昼食	ご飯 さばの塩焼き じゃこサラダ 豆乳みそスープ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも	さば しらす干し 豆乳、ウインナー、みそ	白菜、コーン ブロッコリー、玉ねぎ フルーツ	塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	食パン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
29 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク 鶏肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	人参、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	お好み焼きソース、塩 だしの素
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
30 土	昼食	ちゃんぽんめん 人参しりしり フルーツ	中華麺、片栗粉、油 ごま、油	豚肉、かまぼこ、えび	白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ 人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 めんつゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

※

※

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。1日は幼児、12日は乳児遠足の為おかず入りのお弁当を持って来ててください。それ以外の日は幼児組は主食を持って来ててください。

🍴の日は幼児はスプーンを持って来ててください。



炊き込みご飯作り



今年も秋の味覚を部屋で感じてもらうため、各クラスで炊き込みご飯作りを行いました。
乳児組さんは枝豆のさやむきときのこちぎり。
幼児組さんはお米を洗い、人参切りも一緒に行いました。まいたけは簡単にできるけどエリンギは難しそう、あきらめる子もいましたが上手にいくと嬉しそうに『みて！みて出来たよ！！』と教えてくれました。
枝豆がおいしそうだったようで、さやむき中にパクリ♪と食べてしまう子もいたり、炊きあがる香りに『匂いがしてきた！』と気づき、給食の時間が待ち遠しい様子が見られたりしました。新米に、きのこ、今が旬の食材を目で見て、触って、匂って、みんなおいしく味わいました。

甘めの優しい味付けにしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

炊き込みご飯作り2.5合分

【分量】

・米 2.5合
・エリンギ 1p
・しめじ 1p
・まいたけ 1p
・枝豆 100g
・人参 50g
・醤油 30g
・だし 11g
・みりん 45g
・砂糖 15g

【作り方】

- ①洗米し調味料を加え水をメモリまで合わせる。
- ②人参は千切りきのこは適当な大きさに切ります。
- ③枝豆を湯がいてさやから出しておく。
- ④炊飯し出来上がったなら③の枝豆を混ぜて完成です。

※お好みで調味料を足してください。