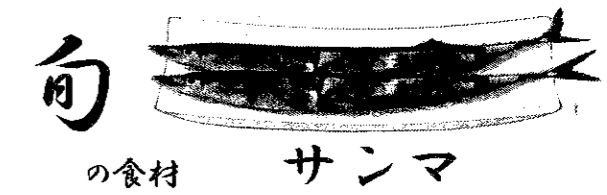
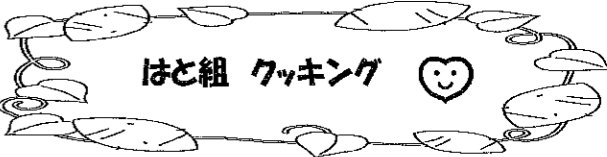


日	主食	献立名	全児 午後 おやつ (*は手作り)	未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの 1 2		体の調子を整える もとなるもの 3 4		熱や力のもとに なるもの 5 6	
6 水 18 月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	
2 土 16 土		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ トマトソースの素・サブレ	サラダ油 バター
7 木 19 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん 葱	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
1 金 22 金	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	鮭	牛乳 スチミアルク	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ベーコン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター
5 火 20 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スチミアルク・鉄強化牛乳	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	玉葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油
21 木	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ケチャップ ケチャップ・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油
9 土 30 土		かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
12 火 26 火	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油
11 月 27 水	ごはん	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	米・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油
13 水 28 木	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ (13日) (28日)	牛乳 *さつまいものスナック おかき	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも おかき	サラダ油 ごま油
14 木 29 金	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 (14日) 白菜のすまし汁 (29日)	牛乳 おかき *さつまいものスナック	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参 生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき さつまいも	サラダ油	
15 金 25 月	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳	牛肉	牛乳 スチミアルク プレーンヨーグルト	人参 玉葱・グリルピーズ ミカン缶・パイン缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・ビスケット	サラダ油	
誕生 8 金	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉 ブロッコリーポテト 玉ねぎのスープ・みかん	固形ヨーグルト	牛乳	白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ベーコン・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油 マヨドレ

『食欲の秋』がやってきました。
おいしい作物がたくさん実る時期です。冬に向けて体温を維持するため、多くのエネルギーを必要とします。秋の実りに感謝して、寒さに負けない体力をつけましょう。



細長く銀色の見た目から『秋刀魚』と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、秋は脂がのっており最盛期です。購入するときは目が澄んでいて新鮮なものを選びましょう。



園庭で収穫したさつまいもを使用して、スイートポテトを作ります♪

5人分レシピ

蒸したさつまいも(皮なし300g)
バター(30g)・牛乳(40g)・砂糖(25g)
全てを潰して混ぜ合わせ好みの形にし
170℃のオーブンで15分焼けば完成です。
簡単にできますよ(^^) お試しください。

栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	21

8日の行事食は **パンメニュー** となります!! お楽しみに☆☆

・魚のから揚げ(マヨドレ付き) ・ヘルシー焼肉(焼肉のたれ味) ・ブロッコリーポテト(塩味)
どれもパンにあう味つけとなっています。お好みの具材をはさめるようパンに切り込みを入れる予定です。

