

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
2	月	鶏肉と野菜の旨煮 パンサンスー 厚揚げのどろみ汁	牛乳 パナラクッキー	せんべい	鶏肉 さつま揚げ ハム 卵 油揚げ	じゃが芋 しらたき 春雨 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 玉葱 人参 胡瓜 小松菜 もやし
4	水	コロッケ 塩昆布サラダ 大根の味噌汁	牛乳 焼きおにぎり	クラッカー	ちくわ カニカマ 油揚げ 味噌	コロッケ 油 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 大根 人参 しいたけ
5	木	ふれあい遠足					
6	金	ちくわのみみじ揚げ 青菜の千草和え 芋煮風うどん	牛乳 パナナコッタ	ボーロ	卵 ちくわ	小麦粉 油 砂糖 ごま うどん 里芋 こんにゃく	人参 小松菜 えのき ねぎ ごぼう ましたけ
7	土	シーフードトマトスパゲティ パナナ 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	えび イカ ベーコン 牛乳	スパゲティ 砂糖	玉葱 しいたけ パナナ
9	月	豚肉のピカタ ひじきサラダ きのこの味噌汁	牛乳 りんごのパンケーキ	ビスケット	豚肉 卵 チーズ ツナ 油揚げ 味噌	小麦粉 マヨネーズ	ひじき 人参 胡瓜 コーン しいたけ しめじ なめこ ねぎ
10	火	白身魚の青のりフライ 切干大根の和え物 パンプキンスープ	牛乳 もちもちチーズパン	カステラ	たら 卵 ツナ 牛乳 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 シチューの粉	青のり 切干大根 小松菜 人参 コーン かぼちゃ 玉葱
11	水	かぼちゃのパン粉焼き じゃこサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	コーンフレーク	豚肉 チーズ しらす 油揚げ 味噌	パン粉 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉葱 人参 大根 小松菜 白菜
12	木	キャベツバーグ カミカミサラダ チーズミルフォンテ	牛乳 スイートポテトパイ	せんべい	豚肉 卵 豆腐 ツナ チーズ ベーコン	マヨネーズ パン粉	キャベツ れんこん ごぼう 胡瓜 人参 玉葱
13	金	酢豚 金時豆 キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン	ボーロ	豚肉 金時豆 油揚げ 味噌	片栗粉 油 砂糖	玉葱 人参 ピーマン しいたけ キャベツ しめじ
14	土	焼きうどん りんご 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 しいたけ りんご
16	月	鶏肉のゴマみそ焼き マカロニサラダ さつま汁	牛乳 フライドポテト	ウエハース	鶏肉 味噌 ハム 油揚げ 豚肉	砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ さつま芋	胡瓜 人参 キャベツ ねぎ 大根
17	火	さんまのおろし煮 白菜のツナサラダ 里芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 パンプキンジャムサンド	ビスケット	さんま ツナ 油揚げ 味噌	片栗粉 油 砂糖 里芋	大根 白菜 人参 ねぎ
18	水	豚肉のアップルソース キャベツとちくわのゴマポン和え きのコシチュー	牛乳 サブレ(袋菓子)	チーズ	豚肉 ちくわ 鶏肉 牛乳	砂糖 ごま ごま油 さつま芋 シチュー粉	生姜 りんご 玉葱 もやし キャベツ しいたけ しめじ 人参
19	木	春巻き マセドアンサラダ 五目味噌汁	牛乳 秋のフルーツゼリー	ボーロ	豚肉 ハム チーズ 油揚げ 味噌	春巻きの皮 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	もやし 玉葱 人参 小松菜 胡瓜 りんご パイン缶 大根
20	金	そぼろごはん 甘辛チキン スイートポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 シフォンケーキ	クラッカー	鶏肉 鮭フレーク 卵 ハム ベーコン	さつま芋 砂糖 ごま マヨネーズ 春雨	胡瓜 干しぶどう 人参 キャベツ
21	土	味噌煮込みうどん オレンジ 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	鶏肉 味噌 牛乳	うどん	白菜 えのき 人参 ねぎ オレンジ
24	火	きのこのキッシュ 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 大学芋	カステラ	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム 油揚げ 豆腐	砂糖 こんにゃく	しめじ ましたけ 切干大根 人参 小松菜 ごぼう 大根
25	水	カレーライス もやしのナムル	牛乳 スコーン	コーンフレーク	鶏肉 ハム	じゃが芋 カレールウ ごま油	玉葱 人参 もやし 小松菜
26	木	鮭の香り焼き ドイツ風サラダ すいとん汁	牛乳 きな粉ドーナツ	りんご	鮭 ウイナー ベーコン 豚肉 味噌	砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 白菜 コーン
27	金	手作りがんも 豚肉と小松菜の和え物 そうめんと揚げの味噌汁	牛乳 おやき	ビスケット	豆腐 卵 豚肉 油揚げ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 そうめん	わかめ 人参 小松菜
28	土	焼きそば りんご 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	中華めん(焼きそば)	玉葱 人参 キャベツ ピーマン りんご
30	月	すき焼き風煮 中華風サラダ かきたま汁	牛乳 ちぎりパン	クラッカー	豚肉 豆腐 しらす 鶏肉 卵	しらたき 砂糖 春雨 ごま油	えのき 白菜 キャベツ 胡瓜 わかめ 人参 みつば

■20日(金)は誕生会です。

■食材は都合により変更する場合があります。

☆今月の食材☆

～さつま芋～



さつま芋には、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。そのためおなかの調子を整え、いっぱいウンチを出してくれたし、肌をきれいにしてくれる働きがあります。五郎島金時は加賀野菜のひとつですね。たくさん食べてからだの調子を整えましょう！

～きのこ～



キノコはなんと日本だけでも5千種類以上あるといわれています。しかし、名前のついているキノコはそのうち2千種類ほどです。食べれるキノコになると200種類ほどです。キノコはおなかの調子を整える働きがあります。積極的に食べてみましょう！