



日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1・11	月・木	発芽玄米入りご飯	フルーツ	1日:豆乳	牛乳	米、じゃがいも、発芽玄米、押麦、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳(調整豆乳)、ハガツオ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、鶏ひき肉、ベーコン、バター	梨(2~5歳児クラス)、にんじん、かぶ、たまねぎ、きょうな(みずな)、しょうが、にんにく、1日オレレンジ(1歳児クラス)、11日バナナ(1歳児クラス)
		ハガツオのタンドリーフィッシュ		11日:牛乳	こぎつねごはん			
2・16	火	発芽玄米入りご飯	フルーツ	牛乳	牛乳	米、発芽玄米、パン粉、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無調整豆乳、ヨーグルト(無糖)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう濃縮果汁、グレープフルーツ、2日もやし(16日冬瓜)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、かんでん(粉)、カットわかめ、ひじき、あおのり
		松風ローフ			ぶどう寒天のヨーグルトかけ			
3・17	水	キャベツとコーンの味噌ラーメン		豆乳	牛乳	干し中華めん(ゆで)、米、発芽玄米、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、きな粉、すりごま、かつお節	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、かぶ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん
		チンゲン菜と油揚げのとりみ炒め			切り干し胡麻おにぎり			
4	木	きのこのカレーライス		豆乳	牛乳	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏むね肉、だいず水煮缶詰、バター、脱脂粉乳	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、オクラ、黄パプリカ、切り干しだいこん、しめじ、エリンギ
		切干し大根のフレンチサラダ			ペイクドお芋のバター添え			
5・19	金	発芽玄米入りご飯	フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	調整豆乳、さけ、挽きわり納豆、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、白みそ、かつお節	梨(2~5歳児クラス)、もやし、にんじん、キャベツ、オクラ、たまねぎ、こぼろ、干しぶどう、ひじき、オレンジ(1歳児クラス)
		★秋鮭のちゃんちゃん焼き			きな粉のスコーン			
6・20	土	ご飯	フルーツ	牛乳	牛乳	米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、こぼろ、なす、黄パプリカ、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ、しょうが
		野菜たっぷり生姜焼き			かぼちゃのキャラメリゼ			
8・22	月	関口食パン	フルーツ	豆乳	牛乳	関口食パン、米、発芽玄米、上新粉、パン粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、さば(水煮缶)、木綿豆腐、おから、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、コーン缶、しょうが、にんにく
		サバゲ			焼きもちおむすび			
9・29	火・月	発芽玄米入りご飯	フルーツ	牛乳	豆乳	米、食パン、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	調整豆乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、すりごま	バナナ、とうがん、かぶ、にんじん、こまつな、なす、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが
		冬瓜と茄子の旨煮			ココアセサミトースト			
10	水	おいものツナカレーライス		豆乳	牛乳	米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、ツナ水煮缶、木綿豆腐、無調整豆乳、脱脂粉乳、バター	バナナ、オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、エリンギ、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ
		きのこのバターソーテー			ふんわりバナナパン			

TABLE FOR TWO

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
12・26	金	納豆そぼろ丼		豆乳	牛乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無調整豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	グレープフルーツ、もやし、かぼちゃ(皮付き)、にんじん、とうがん、たまねぎ、こまつな、なめこ、干しぶどう、ひじき、カットわかめ
		にんじんしりしり			かぼちゃガトーショコラ			
13・27	土	ご飯	フルーツ	牛乳	牛乳	米、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、高野豆腐、チーズ、かつお節、ごま	もやし、オレンジ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、こまつな、しめじ、あおのり
		高野豆腐とツナのかめ煮			おおかちチーズ焼きおむすび			
18	木	満月ビーンズライス		牛乳	豆乳	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、上新粉、オリーブ油	牛乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、無調整豆乳、バター	バナナ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、こぼろ、キャベツ、干しぶどう
		かぶとさつまいものマリネ			りんごのタルト・タン			
24	水	発芽玄米入りご飯		牛乳	牛乳	米、もち米、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、さんま、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま、かつお節、ごま	オレンジ、にんじん、きゅうり、なす、こまつな、切り干しだいこん、しょうが
		くるりんさんま(幼児クラス)			★きな粉おはぎ			
25	木	◎スパゲティー		牛乳	豆乳	◎オレンジ風味ピクルス	◎イタリアンミネストローネ	◎フルーツ
		◎トマトソース			クリームソース			
30	火	発芽玄米入りご飯	フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、油揚げ、だいず(芽ばえ)、にんじん、きゅうり、ねぎ、オレンジ(1歳児クラス)	梨(2~5歳児クラス)、バナナ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、トマトピューレ、レモン、オレンジ濃縮果汁、にんにく
		鶏肉のごま照り焼き			ふんわりバナナパン			

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。
 ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームバイ、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。
 ※25日のカフェテリア給食(昼食)は、幼児クラス対象です。乳児クラスに提供するメニューは◎が付いているメニューです。
 ※誤嚥防止のため、フルーツの梨は2~5歳児クラスに提供し、0・1歳児クラスはオレンジまたはバナナを提供しています。

季節の郷土料理

鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)
 北海道は鮭の漁獲量が日本一！秋は産卵する鮭も多く、脂がのっています。料理名は、漁師が「ちゃつ、ちゃつ(ちゃん、ちゃん)」と、素早く作ったことから呼ばれるようになったと言われています。

呉汁(宮城県)
 秋に収穫を迎える大豆は、全国各地で収穫されますが、宮城県は収穫量が多いことで有名です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と呼びます。具沢山で栄養たっぷりの料理です！

1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス	エネルギー	473(415) kcal	鉄	2.1(2.1) mg
	たんぱく質	18.7(16.9) g	カルシウム	213(224) mg
	脂質	13.6(13) g	ビタミンC	24(21) mg
	塩分	1.3(1.1) g	食物繊維	4.6(3.7) g