



日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	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・15・29	土	ご飯 フルーツ 鶏肉のレモンソテー ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き 白菜とにんじんのスープ	牛乳	牛乳 じゃがべーおにぎり	米、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、1日:オレンジ(15・29日:みかん)、にんじん、はくさい、ブロッコリー、コーン缶、レモン果汁
4・18	火	ツナひじき丼 ひき肉入りごまきんぴら かぼちゃとわかめのみそ汁 フルーツ	豆乳	牛乳 ホットドッグ	コッペパン、米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、ごま油、食パン	牛乳、ツナ水煮缶、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、キャベツ、ピーマン、ひじき、カットわかめ、にんにく
5・19	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ さばとにらの団子 ブロッコリーの納豆和え ごぼうとにんじんのみそ汁	牛乳	牛乳 混ぜいなりご飯	米、発芽玄米、押麦、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、てんさい糖	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、さば(水煮缶)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ブロッコリー、ごぼう、にら、にんにく、しょうが
6・20	木	キッズビビンバ 中華だいこん 白菜のわかめスープ フルーツ	牛乳	豆乳(幼児クラス) 牛乳(乳児クラス) いちご風味コア蒸しパン	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、てんさい糖	牛乳、無調整豆乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ごま、調製豆乳	柿(もも組~めろん組)、だいこん、にんじん、ほうれんそう(冬)、はくさい、きゅうり、もやし、いちごジャム、干しぶどう、カットわかめ、しょうが、オレンジ(いちご・みかん組)
7・17	金・月	関口食パン フルーツ とうふ味噌グラタン 白菜のザワークラウト さつまいもとブロッコリーのスープ	豆乳	牛乳 しらすと梅かつおのおむすび	関口食パン、米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、無調整豆乳、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、缶揚げしらす、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節、きな粉	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、うめびしお
8・22	土	ご飯 フルーツ すき焼き風煮 きゅうりとコーンの和えもの きのこのみぞれ味噌汁	牛乳	牛乳 きなこお麩ラスク	米、焼ふ、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、なめこ、こまつな、コーン缶
10	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ のり塩から揚げ 大根とわかめの酢の物 こまつなのすまし汁	豆乳	牛乳 ★ピカロネス ★世界の料理(ペルー)	米、小麦粉、さつまいも、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、メープルシロップ	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳	柿(もも組~めろん組)、だいこん、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、こまつな、カットわかめ、しょうが、あおのり、オレンジ(いちご・みかん組)
11・25	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ こんがり豆腐の根菜あんかけ もやしとほうれん草のおかか和え かぶと麩のみそ汁	牛乳	牛乳 切り干し大根のお好み焼き	米、小麦粉、発芽玄米、ごま油、焼ふ(板ふ)、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、かぶ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冬)、れんこん、切り干しだいこん、しょうが、あおのり、バナナ(いちご・みかん組)

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	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	水	あんかけ麺 切干し大根のごま酢ナムル 生揚げとチンゲン菜のスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ひじき入り炊き込みご飯			蒸し中華めん、米、押麦、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、すりごま、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	
13	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ ガリパタフィッシュ キャベツのフレンチサラダ かぼちゃの豆乳ポトフ	豆乳	牛乳 焼きうどん			米、ゆでうどん、発芽玄米、片栗粉、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、さけ、無調整豆乳、豚肉(もも)、ウインナー、脱脂粉乳、バター、かつお節	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、コーン缶、にんにく
14・28	金	かぼちゃのカレーライス スピナチサラダ かぶのスープ フルーツ	牛乳	豆乳 バナナスコーン			米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	調製豆乳、鶏むね肉、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、バター	オレンジ、ほうれんそう(冬)、かぼちゃ、バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶
21	金	セレクトおにぎり(塩・ゆかり・おかか) ◎塩おむすび 秋のお魚バイキング(鮭・鯛・鯖) ◎鮭の塩焼き ◎きゅうりと大根の漬物 ◎フルーツ ◎具だくさんけんちん汁	豆乳	牛乳 りんごのキューブゼリー			米、さといも、てんさい糖、片栗粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、上新粉、ごま油	牛乳、さけ、あこうだい、たら、ごま、かつお節	りんご濃縮果汁、みかん、きゅうり、きゅうり、にんじん、こまつな、ごぼう、かんてん(粉)、しょうが、あおのり
27	木	秋のさつまいもご飯 フルーツ 鮭のもみじおろし風焼き かぶの梅ピクルス こまつなの香ばしみそ汁	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) ひよこの蒸しパン			米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、コーンスターチ	牛乳、さけ、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、きな粉、調製豆乳	だいこん、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、黄パプリカ、コーン缶、うめびしお、こんぶ(煮物用)、バナナ
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス			エネルギー	482(420) kcal	鉄	1.9(2.1) mg			
			たんぱく質	19.5(17.2) g	カルシウム	214(214) mg			
			脂質	12.8(12.7) g	ビタミンC	27(23) mg			
			塩分	1.3(1.1) g	食物繊維	4.1(3.4) g			

☆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、ホームパイ、きなこせんべい、ミニのりすけ、プチスティックを予定しています。
 ※21日のカフェテリア給食(昼食)は、もも組~めろん組対象です。
 いちご組とみかん組の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、フルーツの柿とりんごは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。

世界の行事食 ピカロネス

ピカロネスは、ペルーで親しまれているドーナツの一種で、小麦粉のほかにサツマイモやカボチャを用いるのが特徴です。仕上げには、黒糖にシナモンや柑橘の皮など煮詰めたシロップ(ミエル・デ・チャンカカ)をかけるのが定番です。外はカリッと香ばしく、中はふんわりもちっとした食感が食欲を引き立てます。10日(月)のおやつに提供します!

