

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29	土	わふうきのこスパゲティ ながいものスープ くだもの ゑゆうにゆう	クロワッサン くだもの ぎゆうにゆう	鶏もも(皮なし)・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・ながいも・クロワッサン	たまねぎ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん・青ピーマン・焼きのり・ブロッコリー・果物
4 ・ 17	火 ・ 月	ごはん たらのもみじやき きざみこんぶとこうやどうふのにももの すましじる(えのき・ほうれんそう)	スイートポテトトースト くだもの ぎゆうにゆう 	すけとうだら・淡色辛みそ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・調合油・三温糖・食パン・蒸しさつまいも・砂糖・無塩バター・いりごま	にんじん・刻み昆布・さやえんどう・ほうれんそう・えのきたけ・果物
18	火	防災の日献立		油揚げ・淡色辛みそ・ぶたかた・木綿豆腐・卵黄・豆乳・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・さといも・ごま油・乾パン・有塩バター・業務用ショートニング・メープルシロップ・砂糖・薄力粉・上新粉	カットわかめ・焼きのり・乾ひじき・にんじん・さやえんどう・ごぼう・こまつな・長ねぎ・だいこん・パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶・みかん缶詰汁・もも缶詰汁
5 ・ 19	水	ビーンズスパゲティ シーザーサラダ じゃがいもとたまねぎのスープ	おかかしらすおにぎり くだもの ぎゆうにゆう	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・ベーコン・パルメザンチーズ・釜揚げしらす・削り節・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・食パン・じゃがいも・はいが米・ごま	にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ぶなしめじ・焼きのり・くだもの
6	木	しょくパン ミートグラタン パンプキンマッシュ そえブロッコリー とりとかぶのスープ 	ロールケーキ(くりキャラメル) くだもの ぎゆうにゆう	ぶたひき肉・チェダーチーズ・普通牛乳・鶏もも・鶏卵・生クリーム・生クリーム	食パン・オリーブ油・薄力粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・マヨネーズ・グラニュー糖・粉糖・くり甘露煮	たまねぎ・ぶなしめじ・ホールトマト・トマトケチャップ・くりかぼちゃ・ブロッコリー・かぶ・にんじん・ゆでほうれんそう・水・くだもの
7 ・ 21	金	ごはん かれいのいそべてんぷら さといもとあつあげのにももの みそしる(もやし・しいたけ)	ホットチーズサンド くだもの ぎゆうにゆう	まこがれい・生揚げ・淡色辛みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・さといも・三温糖・食パン・有塩マーガリン	あおのり・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・生しいたけ・りょくとうもやし・くだもの
8 ・ 22	土	マーボーだいこんどん 二うととうふのスープ くだもの ゑゆうにゆう 	クロワッサン くだもの ぎゆうにゆう	ぶたひき肉・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・精白米・クロワッサン	だいこん・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・水・にら・きくらげ・くだもの
10 ・ 20	月 ・ 木	あんかけうどん かぼちゃといんげんのごまマヨあえ	キーマカレーむしパン くだもの ぎゆうにゆう	ぶたかた・淡色辛みそ・ぶたひき肉・普通牛乳	うどん・片栗粉・ごま・薄力粉・砂糖・オリーブ油・調合油	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・くりかぼちゃ・さやいんげん・水・トマトケチャップ・くだもの
11 ・ 25	火	しょくパン さけフライ リンゴのサラダ ポトフふうスープ	なっとうチャーハン くだもの ぎゆうにゆう	べにざけ・ウインナーソーセージ・納豆・普通牛乳	食パン・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・じゃがいも・精白米・有塩バター	キャベツ・きゅうり・りんご・ゆでにんじん・にんじん・だいこん・たまねぎ・ブロッコリー・長ねぎ・くだもの
12 ・ 26	水	ごはん にくどうふ だいこんのうめあえ みそしる(さつまいも・キャベツ)	まっちゃんクッキー(たまごなし) くだもの ぎゆうにゆう	鶏もも・焼き豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・さつまいも・有塩バター・グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・えのきたけ・しゅんぎ・はくさい・だいこん・きゅうり・にんじん・梅干し・キャベツ・くだもの
13	木	ごはん きせつやさいのたまごやき ワカメときゅうりのすのもの いしかりじる 	むらさきいものロールパイ くだもの ぎゆうにゆう	鶏卵・木綿豆腐・べにざけ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・蒸しさつまいも・砂糖・パイ皮	にんじん・ゆでほうれんそう・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・だいこん・はくさい・ごぼう・長ねぎ・ぶなしめじ・こまつな・くだもの
14 ・ 28	金	バターチキンカレー インドふうサラダ 	⑭パン・オ・レ くだもの ぎゆうにゆう いりこ(カミカミ) ㉔あおのりじゃがバター	鶏もも(皮なし)・パルメザンチーズ・普通牛乳・煮干し	有塩バター・三温糖・精白米・菓子パン・ナン・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・トマトケチャップ・くだもの・あおのり
27	木	ごはん チキンチキンごぼう けんちょう おおひらふうじる 	ういろ(山口県) くだもの ぎゆうにゆう 郷土料理 山口県	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・こしあん・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・さといも・甘藷でん粉・薄力粉・砂糖	しょうが・ごぼう・ゆでさやいんげん・だいこん・にんじん・れんこん・生しいたけ・水・くだもの

- ☆ 献立が変更になる事があります
- ☆ 果物は季節の物が出ます(10月 柿 みかん りんご ラフランス キウイ等)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 6日はお誕生日会です！今月はあったかミートグラタンです♪
おやつは栗キャラメルロールケーキです🍂
- ★ 13日は「魚卸の日」です！保育園にお魚を届けてくれる、「魚善さん」が保育園に来て、大きな鮭をさばいてくれます！！それを「石狩汁」にしてみんなでお昼に食べます！
- ★ 18日は総合防災訓練の為、防災メニューになります。
おやつでは備蓄のカロリーメイトの提供になります。
- ★ 27日は「ご当地料理の日」です！今月は「山口県」です！



🌸 乳児食 🌸

エネルギー	468kcal
たんぱく質	19.1 g
脂肪	17.9 g
食塩相当量	1.5 g

🍁 幼児食 🍁

エネルギー	576kcal
たんぱく質	23.0 g
脂肪	20.3 g
食塩相当量	1.9 g

