

日	曜	主 食	副 食	お や つ		
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)	
1	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト 梨 そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★いきなり団子	
2	木	ご飯		白身魚の利休焼き 納豆 小松菜ともやしのナムル もも缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★ラスク
3	金	ご飯		ガパオライス かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー きのことスープ	牛乳 魚肉ソーセージ	牛乳 おまんじゅう
4	土	食パン	ひじき麺 ハムエッグフライ ソーセージと野菜のケチャップ炒め バナナ	牛乳 フルーチェ	牛乳 お菓子	
6	月	ご飯	月見うどん メンチカツ カミカミサラダ もも缶	牛乳 お菓子	牛乳 ★りんごケーキ	
7	火	わかめごはん	具たくさんオムレツ ブロッコリーのオーロラサラダ 梨 コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★もちもちドーナツ	
8	水	ご飯	甘辛チキン ポテトサラダ バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★大学芋	
9	木	ご飯	鮭のムニエル ごぼうサラダ パイナップル コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 プリン	
10	金	ご飯	照りマヨハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご 冬瓜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★モンブラン	
11	土	お弁当の日		お菓子		
14	火	にんじんご飯	焼きビーフン シャウエッセン ミニトマト キウイ わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★野菜チップス	
15	水	ご飯		魚のフライタルタルソースかけ ワカメと大根の酢の物 バナナ 野菜の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト
16	木	ご飯		ポークチャップ キャベツサラダ 梨 南瓜のポタージュ	牛乳 お菓子	牛乳 丸ボーロ
17	金	(誕生会) 栗ごはん さばの竜田揚げ 納豆の中華和え オレンジ けんちん汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもドーナツ	
18	土	ロールパン	和風スパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ りんご コンソメスープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子	
20	月	ご飯	鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ オレンジ きこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー	
21	火	にんじんご飯	えびと野菜のかき揚げ きゅうりとワカメの酢の物 りんご すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムミルククッキー	
22	水	ご飯	鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え バナナ 中華卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコナッツスコーン	
23	木	ご飯	さんまの唐揚げ スパゲティサラダ 柿 かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★パンケーキ	
24	金	カレーライス	チーズカレー きゅうりの塩昆布和え もも缶 もやしスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 クリームまんじゅう	
25	土	食パン	肉うどん 焼きししゃも 人参しりしり キウイ	牛乳 ★黒糖蒸しパン	牛乳 お菓子	
27	月	ご飯	魚の油淋鶏風 vari 白和え パイナップル さつまいもの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花	
28	火	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのごま和え オレンジ コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイートポテト	
29	水	ご飯		ミートボール じゃが芋の塩昆布サラダ ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ジャムパン
30	木	ご飯		サバの味噌煮 春雨サラダ オレンジ 具たくさん汁	牛乳 お菓子	牛乳 ヨーグルト
31	金	オムライス	れんこんのツナマヨサラダ キウイ パンプキンシチュー	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃマフィン	

※都合により献立を変更する場合があります。

アレルギー(卵・乳製品他)を含む場合は完全除去または代替え給食にて対応いたします。

★印は手作りおやつです。(その他のお菓子は全て無添加です)

風邪に負けない体づくり！

季節の変わり目は1日の寒暖差が大きく体調が崩れやすくなります。風邪を予防するためには免疫力を高めることが大切です。栄養バランスのとれた食事を心がけることが基本ですが、なかでも欠かせないのがタンパク質とビタミンです。本格的に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する前に、早めの対策をして元気に過ごしましょう！



タンパク質



ビタミン

やみつき！照りマヨハンバーグ

〈材料〉4個分くらい

- 合挽肉 300g
- たまねぎ 1個
- 卵 1個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎ごま油 大さじ1
- ◎醤油 大さじ2
- ◎酒 大さじ2
- ◎みりん 大さじ2
- ◎にんにくチューブ 3cm
- マヨネーズ 適量

〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切りにする。ボウルに合挽肉、たまねぎ、卵、片栗粉、塩こしょうを入れてよく混ぜたらお好みの大きさに成形し、真ん中にくぼみをつくる。
- ②サラダ油を熱したフライパンに1のくぼみがある方を下にして中火で焼き、焼き色がついたら裏返して弱火にして蓋をし4分蒸し焼きにする。
- ③◎の調味料を合わせて混ぜておく。蓋を取り、余分な油は拭き取って、◎のタレを加えて、中火にして軽くからめる。
- ④くぼみにマヨネーズを入れる。お皿に盛り、残ったタレをかけて出来上がり☆彡