

| 日  | 曜 | 主食   | 副食<br>共通   | おやつ          |                 |
|----|---|--|--|--------------|-----------------|
|    |   |  |  | 午前(未満児)      | 午後(共通)          |
| 1  | 水 | ご飯   | 肉じゃが 焼きししゃも ミニトマト キウイ 春雨スープ  | 牛乳 豆乳マドレーヌ   | 牛乳 ★大学芋         |
| 2  | 木 | ご飯   | さんまの唐揚げ カミカミサラダ もも缶 かぶの味噌汁   | 牛乳 むぎむぎいちご   | 牛乳 ★豆花          |
| 4  | 土 | 食パン  | 肉うどん キャベツとウインナーソテー ミニトマト 柿   | 牛乳 ★マカロニあべかわ | 牛乳 小袋菓子         |
| 6  | 月 | ご飯   | さばの味噌煮 ほうれん草のサラダ ミニゼリー 白菜のスープ  | 牛乳 ミニゼリー     | 牛乳 ★あべかわ団子      |
| 7  | 火 | わかめご飯  | チャプチェ かぼちゃのホクホク焼き りんご 中華卵スープ   | 牛乳 ココアビスケット  | 牛乳 ★アーモンドケーキ    |
| 8  | 水 | ご飯   | ブリの照り焼き ブロッコリーの和え物 納豆 もも缶 里芋の味噌汁   | 牛乳 バナナ       | 牛乳 ヨーグルト        |
| 9  | 木 | にんじんご飯  | ミートグラタン フレッシュサラダ みかん かぶのコンソメスープ  | 牛乳 チーズクラッカー  | 牛乳 ★さつまいもスコーン   |
| 10 | 金 | (誕生会)世界の料理 タイのガパオライス タイ風春雨サラダ キウイ きのこスープ   |  | 牛乳 いちごウエハース  | 牛乳 ★ステックパイ      |
| 11 | 土 | 食パン  | 豚骨ラーメン エビしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル オレンジ  | 牛乳 ★バナナマフィン  | 牛乳 小袋菓子         |
| 13 | 月 | ご飯   | 魚の油淋鶏風 あっさりサラダ みかん 豆腐の味噌汁  | 牛乳 サラダおかき    | 牛乳 ★もちもちドーナツ    |
| 14 | 火 | 炊き込みご飯   | 大豆入り茶碗蒸し 南瓜コロッケ ミニトマト ミニゼリー  | 牛乳 バナナ       | 牛乳 ★さつま芋蒸しパン    |
| 15 | 水 | 山梨県の郷土料理! いもがら入り太巻き寿司 ほうとううどん 枝豆 みかん   |  | 牛乳 まんまるせんべい  | 牛乳 ★アイスボックスクッキー |
| 16 | 木 | ご飯   | ふわふわ鶏つくね ブロッコリーの塩昆布和え バナナ すまし汁   | 牛乳 ミルクスティック  | 牛乳 ★フレンチトースト    |
| 17 | 金 | カレーライス   | チーズカレー スティックサラダ パイン缶 もやしスープ  | 牛乳 ソース味スナック  | 牛乳 クリームまんじゅう    |
| 18 | 土 | ロールパン  | スパゲティナポリタン シャウエッセン キウイ コーンスープ  | 牛乳 ★ふかし芋     | 牛乳 小袋菓子         |
| 20 | 月 | ご飯   | サバの蒲焼 きゅうりとカニカマの酢の物 柿 きのこの味噌汁  | 牛乳 やさいスティック  | 牛乳 ★ラスク         |
| 21 | 火 | ロールパン  | メンチカツ 線キャベツ ミニトマト 梨 ホワイトシチュー  | 牛乳 ポテトチップス   | 牛乳 ★ブルーベリーマフィン  |
| 22 | 水 | ご飯   | 鮭の塩焼き ひじきのサラダ バナナ けんちん汁  | 牛乳 黒ゴマかりんとう  | 牛乳 ★りんごパイ       |
| 24 | 金 | 石川県のご当地グルメ! 金沢カレー ミニトマト みかん めった汁   |  | 牛乳 大豆チップス    | 牛乳 ★フルーツゼリー     |
| 25 | 土 | ロールパン  | ひじき麺 じゃがいもとベーコンのソテー チーズキャッチ オレンジ   | 牛乳★りんごマフィン   | 牛乳 小袋菓子         |
| 27 | 月 | ご飯   | さばの竜田揚げ ほうれん草のピーナツ和え もも缶 わかめスープ  | 牛乳 えびまるせん    | 牛乳 おまんじゅう       |
| 28 | 火 | ご飯   | 煮込みハンバーグ ブロッコリー ミニゼリー 豆腐のスープ   | 牛乳 セサミラスク    | 牛乳 ★白玉ぜんざい      |
| 29 | 水 | ご飯   | 鶏肉のケチャップソテー マカロニサラダ りんご ポトフ  | 牛乳 キヌアあられ    | 牛乳 ★さつま芋ドーナツ    |
| 30 | 木 | にんじんご飯   | えびフライ 三色サラダ 梨 野菜スープ  | 牛乳 ミニゼリー     | 牛乳 ★スキムミルククッキー  |

※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・小麦・えび他)を含む場合は、完全除去または代替え給食で対応します。

★印は手作りおやつです



## 【風邪に気をつけよう!】

これからの季節は気温がぐんと下がり、空気が乾燥するので体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事をとることで風邪をひきにくい丈夫な体をつくることができます。風邪の予防に効果的な栄養は、緑黄食野菜に含まれるビタミンAや果物に含まれるビタミンCです。免疫力を高めてくれるタンパク質も積極的に献立に取り入れましょう。食事をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう!



## 簡単! 味しみしみ!

### さばの味噌煮



- 〈材料〉
- さばの切り身 300g (約3切れ)
  - ☆しょうが(すりおろし) 10g
  - ☆味噌 75g (大さじ4)
  - ☆醤油 30g (大さじ2)
  - ☆砂糖 45g (大さじ5)
  - ☆酒 30g (大さじ2)
  - ☆水 150cc

- 〈作り方〉
- ①鍋に☆の材料を全て入れて混ぜる。中火で加熱し、沸騰したらさばを入れる。
  - ②落とし蓋をして、弱めの中火で10分~13分ほど加熱する。

#### 味が染みるポイント!

- ②のときは、常に鍋肌からぐつぐつと煮立つ状態を保って煮ること!
- 出来立てよりも、一旦冷ましてから食べる前に温めたほうが、さばの身に味が染み込み、臭みを感じにくくなりより一層おいしくいただけます!

