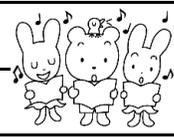
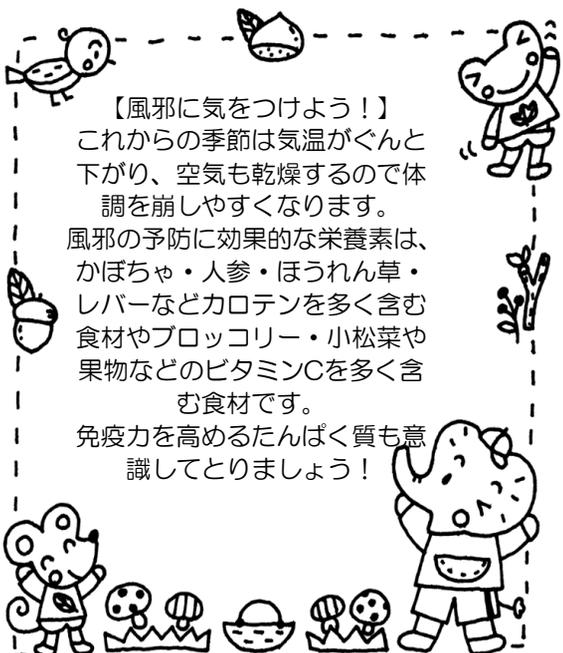


日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	チキン南蛮 ほうれん草のピーナツ和え パイナップル かぶの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳★もちもちドーナツ
2	水	にんじんご飯	秋野菜のかき揚げ エビしゅうまい ミニトマト りんご きのことスープ	牛乳 ウエハース	牛乳★モンブラン
4	金	ご飯	中華丼 かぼちゃのホクホク焼き もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ココアビスケット	牛乳 丸ポーロ
5	土	発表会 			
7	月	ご飯	サバの蒲焼 れんこんのツナマヨサラダ パイナップル 白菜の味噌汁	牛乳 ひじきスティック	牛乳★焼きおにぎり
8	火	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 バナナ	牛乳★パンナコッタ
9	水	世界の料理【イギリス】コテージパイ コロネーションサラダ スコッチブロススープ パン		牛乳 ぼんせん	牛乳★スコーン
10	木	さつま芋ご飯	魚のフライ 変り白和え りんご 卵スープ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳★カルピスゼリー
11	金	カレーライス	ドライカレー スティックサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 えびせんべい	牛乳 おまんじゅう
12	土	食パン	肉うどん キャベツとウインナーソテー 焼きししゃも オレンジ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
14	月	ご飯	魚の油淋鶏風 あっさりサラダ ミニゼリー 豆腐の味噌汁	牛乳 花花せんべい	牛乳★さつま芋ケーキ
15	火	かしわご飯	大豆入り茶碗蒸し シャウエッセン ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 バナナ	牛乳★豆花
16	水	ご飯	鶏の唐揚げ 中華サラダ りんご さつま汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳★スキムミルククッキー
17	木	ご飯	さわらのムニエル 三色サラダ パイナップル ホワイトシチュー	牛乳 さげせん	牛乳★りんごパイ
18	金	(誕生会) 彩り稲荷寿司御膳 照り焼きチキン ほうれん草のごま和え 柿 すまし汁		牛乳 クッキー	牛乳 ヨーグルト
19	土	モーニングロールパン	チッコラーメン ちくわの磯辺揚げ ごぼうのごま和え オレンジ	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子
21	月	ご飯	さばの味噌煮 ひじきのサラダ りんご もやしスープ	牛乳 あまからせん	牛乳★パンケーキ
22	火	(防災訓練) うどん おにぎり フルーツゼリー		ミニゼリー	乾パン
24	木	ご飯	さわらの利休焼き 和風サラダ 納豆 もも缶 きのこと味噌汁	牛乳 ブランクッキー	牛乳★さつま芋蒸しパン
25	金	カレーライス	シーフードカレー ブロッコリーのおかか和え みかん キャベツスープ	牛乳 えびまるせん	牛乳 肉まん
26	土	食パン	ひじき麺 五目きんぴら ハムステーキ キウイ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子
28	月	ご飯	さばの竜田揚げ わかめとツナのナムル パイナップル 里芋の味噌汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳★大学芋
29	火	ご飯	肉豆腐 チーズキャッチ ミニトマト りんご 卵スープ	牛乳 チーズクッキー	牛乳★ピザ風パン
30	水	ご飯	煮込みハンバーグ ブロッコリー ミニゼリー コンソメスープ	牛乳 おやつカステラ	牛乳★白玉ぜんざい

※都合により献立を変更する場合があります。

★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、空気も乾燥するので体調を崩しやすくなります。
 風邪の予防に効果的な栄養素は、かぼちゃ・人参・ほうれん草・レバーなどカロテンを多く含む食材やブロッコリー・小松菜や果物などのビタミンCを多く含む食材です。
 免疫力を高めるたんぱく質も意識してとりましょう!

レンコンのツナマヨサラダ

- 材料
- ・レンコン 150g (1個)
 - ・きゅうり 1本
 - ・にんじん 1/2本
 - ・シーチキン 1缶
 - ☆マヨネーズ 大さじ2
 - ☆めんつゆ 小さじ1/2
 - ☆すりごま 大さじ1

中華サラダ

- 材料
- ・もやし 1袋
 - ・きゅうり 1本
 - ・ほうれん草 1/2束
 - ・ロースハム 4枚
 - ☆しょうゆ・酢・ごま油 各大さじ2
 - ☆すりごま 大さじ1

【子どもに大人気のサラダ】

作り方
 ①レンコンは2mmの薄さのいちょう切りにして、シャキシャキ感を残すくらいに軽く茹でる。きゅうりは薄い輪切り、にんじんは千切りにして、塩もみをして水気を切る。
 ②すべての材料を混ぜ合わせたら完成!!

めんつゆを入れることで、マヨネーズ味のサラダが苦手な子どももばくばく食べれるサラダになります!

作り方
 ①きゅうりとロースハムは千切りにする。ほうれん草は茹でて水気を切り食べやすい大きさに切る。もやしもさっと茹でて水気を切る。
 ②すべての材料を混ぜ合わせたら完成!!