



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(火) 23(水)	ごはん	酢鶏風 胡瓜とカニカマの和え物 中華スープ、プリン	米、片栗粉、ごま油 三温糖	鶏肉、★カニカマ ★プリン	玉ねぎ、人参、ピーマン 椎茸、トマトケチャップ 胡瓜、もやし、乾燥わかめ	423
2(水) 15(火)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 春雨の酢の物 大根そぼろ汁、野菜ジュース	米、ごま油 片栗粉、春雨 ★ごま	豚肉、厚揚げ 甜面醬、★スキム ★ハム、★錦糸卵 鶏肉	キャベツ、人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、大根 小松菜、野菜ジュース	462
3(木) 18(金)	ごはん	人参味噌つくね もやしの和え物 すまし汁、牛乳、バナナ	米、ごま油 パン粉、★ごま	豚肉、★牛乳、白味噌 ★スキム、★錦糸卵 ★ハム、木綿豆腐	人参、玉ねぎ、しょうが きゅうり、もやし、しめじ 乾燥わかめ、なめこ 小ネギ、バナナ	491
4(金) 21(月)	ミート ソース スパ	さつまいものレモン煮 ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	パスタ麺、バター ハヤシルウ ★マヨネーズ さつまいも、オリーブ油	牛肉、豚肉 ★粉チーズ、ツナ缶 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、きゅうり トマト缶、マッシュルーム缶 トマトピューレ、ピーマン 干しぶどう、ブロッコリー	565
7(月) 22(火)	ごはん	燻魚(シュンユイ) ごまドレサラダ 鶏ときのこのスープ、ゼリー	米、植物油、片栗粉 ★ごまドレ、三温糖 ごま油、ゼリー	白身魚、★カニカマ 鶏肉	小ネギ、キャベツ、人参 きゅうり、白菜、しめじ えのき茸、椎茸	513
8(火) 28(月)	パン	豆のキッシュ さつまいもと柿のサラダ コンソメスープ、ヨーク	パン、さつまいも ★マヨネーズ オリーブ油	水煮大豆、★鶏卵 ★ハム、★生クリーム ★チーズ、ウインナー ★ヨーグルト、★ヨーク	玉ねぎ、人参、きゅうり ほうれん草、柿、干しぶどう マッシュルーム缶 キャベツ、パセリ、レモン	519
9(水) 29(火)	ごはん	豚肉のきのこ炒め ポテトサラダ 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、バター じゃが芋、植物油 ★マヨネーズ	豚肉、★ハム、★牛乳 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、パセリ、きゅうり 白菜、小ネギ、オレンジ	485
10(木) 25(金)	バター チキン カレー	シーザーサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、里芋、バター ★カレールウ フライドポテト ★シーザードレ	鶏肉、★ヨーグルト ★生クリーム ★チーズ、★牛乳	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、パプリカ、りんご トマト缶、キャベツ、きゅうり 野菜ジュース	555
11(金) 24(木)	ごはん	豚肉の梅生姜焼き マカロニソテー、トマト けんちん汁、飲むヨーグルト	米、植物油、三温糖 マカロニ、バター 里芋	豚肉、ウインナー 厚揚げ ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、梅肉、人参 パセリ、トマト、大根、ごぼう 椎茸、三つ葉	475
16(水) 31(木)	ごはん	魚のもみじ焼き ひじきのナムル 味噌汁、ゼリー	米、三温糖 ★マヨネーズ ★ごま、ごま油 じゃが芋、ゼリー	白身魚、白味噌 厚揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、きゅうり もやし、パプリカ(赤・黄) 乾燥ひじき、南瓜、小ネギ	484
17(木) 30(水)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ じゃこサラダ、トマト 味噌汁、ヨーグルト	米、三温糖、片栗粉 植物油、オリーブ油 じゃが芋	鶏肉、★しらす干し 油揚げ、味噌 ★ヨーグルト	胡瓜、キャベツ、人参 トマト、玉ねぎ、小ネギ	420

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。



《秋が旬のサツマイモ☺》

秋の味覚の代名詞「サツマイモ」。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維を多く含むため便秘にも効果的です。切った後に水にさらす時間は10分以内が目安です。長時間水にさらすと、水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが減少してしまいます。また、加熱してもビタミンCが壊れにくいのも特徴です。

《美味しく食べるポイント💡》

掘りたてであれば、洗わず日陰で乾かしてから新聞紙で包み、常温で保存がベストだそうです。1~2週間すると“追熟”といって余分な水分がなくなり、ホクホク美味しくなります😊



～今月のおすすめメニュー～

“人参味噌つくね”

＜材料・子ども4人分＞

豚ひき肉	40g	牛乳	3g
玉ねぎ	20g	パン粉	2g
人参	20g	白みそ	3g
生姜汁	1g	三温糖	1g
植物油	1g		

人参たっぷり

人気メニュー☺

《作り方》

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切り、生姜はすりおろしておく。
- ② 植物油で玉ねぎ、人参を炒めて冷ます。
- ③ 豚ひき肉に②と生姜汁、牛乳、パン粉、白みそ、三温糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 小判型に丸め、オーブンで焼く。(170℃で15分程度) 中心まで火が通ったら出来上がり。