

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	
15	土	きつねうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ	人参、青菜、しめじ 果物	干しうどん、砂糖	
17	月	親子煮 ひじきのじゃこ煮 かぼちゃサラダ	牛乳 バナナケーキ 変りおにぎり	牛乳、鶏肉、卵、ちりめん 鰹節 チーズ	人参、玉葱、椎茸、インゲン ひじき、りんご、きゅうり かぼちゃ	砂糖、油、じゃが芋 小麦粉、マーガリン	
4	火	魚のから揚げ 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 フルーツ ポンチ	牛乳、魚、ハム、卵 豆腐	人参、もやし、キャベツ きゅうり、玉葱、ニラ、バナナ えのき茸、ハイン、ミカン	はるさめ、片栗粉、油 砂糖	
18	火	鶏肉のから揚げ 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で、ゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、スキムミルク	キャベツ、人参、玉葱、ニラ ブロッコリー	小麦粉、油 砂糖、じゃが芋 ゼリー、食パン	
5	水	タンダーチキン グリーンサラダ じゃがいもと野菜のスープ煮	牛乳 大豆と小魚の 甘辛煮	牛乳、鶏肉、ヨーグルト ベーコン、かにかま 卵、大豆、ちりめん	キャベツ、トマト、きゅうり 玉葱、大根 わかめ	じゃが芋、油 小麦粉、片栗粉	
19	水	炒り豆腐、トマト おじゃごとじゃこのおほか和え ブロッコリーの塩茹で	牛乳 きなこ ドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐、鰹節 ちりめん、バター 卵、スキムミルク、きなこ	人参、玉葱、椎茸、インゲン ネギ、ブロッコリー、トマト	じゃが芋、油、砂糖 マーガリン、小麦粉	
6	木	大豆の磯煮、ちりめんご飯 青菜のおひたし ししゃものみりん干し	牛乳 数のラスク	牛乳、鶏肉、油揚げ ししゃも、ちりめん 鰹節、きなこ	人参、ごぼう、コンニャク ひじき、インゲン、青菜	じゃが芋、砂糖、油 マーガリン、麩	
20	木	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 豆乳汁、さつまいもご飯	牛乳 塩焼きそば	牛乳、鮭、ベーコン、味噌 豆腐、豆乳、油揚げ ちくわ、ウイナー	人参、コンニャク、れんこん ピーマン、大根、シメジ、白菜 ネギ、コーン、キャベツ、玉葱	さつまいも、油、砂糖 中華麺	
21	金	カレーライス ゆで卵 大根サラダ	牛乳 りんごの ハートトースト	牛乳、豚肉、ちりめん 卵、スキムミルク バター	玉葱、人参、りんご 大根、きゅうり	油、カレールウ じゃが芋 食パン	
22	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ウイナー	玉葱、人参、ピーマン しめじ、果物	油 お菓子	
24	月	豚肉と野菜の中華炒め 小魚のり味、トマト かぼちゃの煮つけ	牛乳 スイートポテト	牛乳、豚肉、イカ、小魚 オイスターソース バター	人参、キャベツ、玉葱 水煮筍、しめじ、キクラゲ チンゲンサイ、かぼちゃ、トマト	ごま油、片栗粉、油 砂糖、さつまいも	
11	火	さばの味噌煮 彩り野菜の胡麻和え かきたま汁、一口ゼリー	牛乳 ポテトドーナツ	牛乳、さば、味噌 油揚げ、卵 ちくわ	生姜、椎茸、しらたき 青菜、人参、もやし 玉葱、えのき茸、ニラ	砂糖、ごま、じゃがいも 団子粉 油、ゼリー	
25	火	きのこのクリーム煮 ほうれん草の三色ソテー 果物	牛乳 シュガー トースト	牛乳、鶏肉、卵 魚肉ソーセージ バター	人参、玉葱、白菜、しめじ えのき茸、エリンギ ほうれん草、果物	じゃが芋、シチューミクス 油、砂糖、食パン	
12	26	水	チキン南蛮 五目和え トマト、さつまいもの粉ふき	牛乳 ちぢみ	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ ちくわ	玉葱、椎茸、しらたき 青菜、人参、もやし トマト、キャベツ	さつまいも、小麦粉、油 マヨネーズ、じゃがいも 片栗粉、ごま油
13	木	鶏肉と里芋の炒め煮 青菜の納豆和え きのこスパゲティ	牛乳 ちくわの ポテト揚げ	牛乳、鶏肉、ちりめん 納豆、鰹節、バター ベーコン、ちくわ、卵	人参、大根、しめじ、コンニャク 生姜、インゲン、青菜 舞茸、えのき茸、ピーマン	スパゲティ、里芋、油 片栗粉、砂糖、小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ	
27	木	鶏肉と里芋の炒め煮 青菜の納豆和え きのこスパゲティ	牛乳 ハンバーグパイ (餃子の皮で)	牛乳、鶏肉、ちりめん 納豆、鰹節、バター ベーコン、ちくわ、卵	人参、大根、しめじ、コンニャク 生姜、インゲン、青菜、南京 舞茸、えのき茸、ピーマン	スパゲティ、里芋、油 砂糖 餃子の皮、マーガリン	
14	28	金	かき揚げ キャベツときゅうりの土佐酢和え すまし汁、パイン缶	牛乳 ゆで栗 チーズ	牛乳、むきえび、ちくわ 卵、鰹節、 豆腐、チーズ	人参、玉葱、ごぼう ピーマン、キャベツ、きゅうり わかめ、ネギ、栗、ハイン	小麦粉、油、砂糖 さつまいも、麩
29	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、かまぼこ 卵	人参、玉葱、椎茸 青菜、果物	干しうどん 砂糖	
30	月	かぼちゃのコロッケ マカロニサラダ、トマト ブロッコリー、わかめごはん	牛乳 クッキー チーズ	牛乳、豚肉、ハム、卵 チーズ	玉葱、人参、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、トマト パプリカ、コーン、ブロッコリー	じゃが芋、小麦粉、油 マカロニ、マーガリン	

三歳未満児には、10時のおやつがあります。

<園外保育について>

18日(火)は、いちご組、みかん組、めろん組は、お弁当に、ご飯(おにぎり)を詰めて持参してください。おかずは園で用意します。

25日(火)は、もも組、いちご組、みかん組、めろん組は、お母さんの手作りのお弁当をお願いします。

ハロウィンが近いので、<かぼちゃのカップケーキ>を作りましょう~

材料(6個)	作り方
砂糖 50g	1.かぼちゃを切って、お皿に入れ ラップをして、レンジでやわらかくする 2.ボールにマーガリンと砂糖を入れすり混ぜ そこに卵を加え混ぜる。 3. に小麦粉、ベーキングパウダ、かぼちゃを 入れてよく混ぜ、アルミカップに分ける。 4.180 のオーブンで、15分焼く。
マーガリン(バター) 60g	
卵 2個	
小麦粉 100g	
ベーキングパウダ 小1/2	
かぼちゃ(皮つき角切り) 150~200g バニラエッセンス 少々	