

2018年10月
常盤こころ保育園

実りの秋がやってきました。皆さんは、季節の変わり目を何で感じますか？
春に芽を出した植物が、自然の恵みによって、実を結ぶ季節であり、山や海には美味しい秋の食べ物がいっぱいです。旬の食べ物を、食卓に並べてお子さんと一緒に秋を感じながら味わいましょう。
今回の給食だよりでは、日本の古くからの食文化である、ごはんについて紹介します。

■ごはんのいいところ



①ごはんを食べると頭がよくなります。

ごはんは粒なのでよく噛んで食べます。すると唾液がたくさん出て、唾液中のホルモンが脳を活性化させます。また、ストレス解消、心の安定にも役立ちます。

②ごはんは腹持ちが良いです。

ごはんは吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、エネルギーの持久性もあります。

③ごはんはどんなおかずでも合います。

ごはんは和・洋・中のどんなおかずとも相性がいいです。また、味なしごはんを口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じ、子どもの五感の発達につながります。

④繊維室が多く、便秘になりにくいです。

穀物は食物繊維が豊富で、便秘解消にぴったりです。

⑤パンやじゃが芋に比べて太りにくいです。

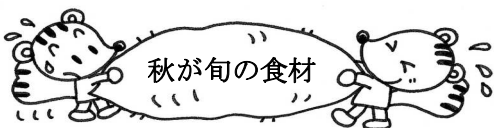


■ごはんに味噌汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、大豆のたんぱく質で補えるので、ごはん味噌汁は最高の組み合わせと言えます。

リジン・・・体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要な必須アミノ酸です。

☆お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。



- | | | | | | | | |
|-----|--------|-----|-----|------|-------|-----|----|
| ・新米 | ・さつまいも | ・里芋 | ・牛蒡 | ・しめじ | ・まつたけ | ・椎茸 | |
| ・大豆 | ・秋刀魚 | ・鮭 | ・鯖 | ・りんご | ・ぶどう | ・柿 | ・栗 |

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚は脂がたっぷりのって体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。

給食献立表

2018年10月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	月	きのこうどん さつまいもと竹輪の天ぷら ヨーグルト	牛乳 野菜入りマフィン 柿	干麺、さつまいも、砂糖、 てんぷら粉、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、 竹輪、卵、バター	柿、白菜、人参、玉葱、 舞茸、しめじ、りんご、 えのきたけ、ほうれん草
2・16	火	御飯 ハンバーグ カリフラワーの炒めもの 味噌汁(キャベツ・万能葱)	牛乳 どうぶつビスケット 二色せんべい バナナ	米、パン粉、油	牛乳、豚挽、味噌、卵、 ベーコン	バナナ、カリフラワー、 玉葱、キャベツ、人参、 万能葱
3・17	水	御飯 かじきの照り焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草・玉葱)	牛乳 スイートポテト りんご	米、さつまいも、砂糖、 小麦粉	牛乳、かじき、豆腐、 バター、味噌、卵、 黒ごま	南瓜、りんご、玉葱、 ほうれん草
4・18	木	ロールパン クリームシチュー ひじきのマリネ 梨	牛乳 おにぎり グレープフルーツ	ロールパン、米、 じゃが芋、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、鶏肉、鮭、ハム、 バター	梨、グレープフルーツ、 玉葱、人参、胡瓜、 椎茸、えのきたけ、 しめじ、ひじき
5・19	金	御飯 秋刀魚のかば焼き ごま和え 味噌汁(茄子・玉葱)	牛乳 お好み焼き オレンジ	米、小麦粉、大和芋、 油、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、秋刀魚、味噌、 豚挽、卵、ごま、桜エビ、 かつお節	ブロッコリー、オレンジ、 茄子、玉葱、キャベツ、 人参、青のり
6・20	土	焼きそば 里芋の土佐煮 野菜スープ(白菜・人参・玉葱) 牛乳	牛乳 うの花クッキー やさいかりんとう 梨	中華麺、里芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	梨、白菜、人参、玉葱、 青梗菜、もやし
22	月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 フルーチェ いちご ベジタブルせんべい	米、じゃが芋、小麦粉、マ ヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、カニカマ、 バター	玉葱、キャベツ、人参、 胡瓜、若布、にんにく、 生姜
9・23	火	きのこ御飯 鯖の塩焼き かぶの煮物 味噌汁(小松菜・人参・玉葱)	牛乳 ラスク 柿	米、食パン、マーガリン、 砂糖	牛乳、鯖、味噌、油揚げ	かぶ、柿、人参、 小松菜、玉葱、しめじ、 椎茸、えのきたけ、 いんげん
10・24	水	ミートソーススパゲティ さつまいもとりんごの甘煮 野菜スープ(青梗菜・玉葱)	牛乳 おからパウンドケーキ オレンジ	スパゲティ、さつまいも、 小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、おから、卵、 粉チーズ、バター	玉葱、りんご、オレンジ、 青梗菜、人参、 マッシュルーム缶、 トマトピューレ、ピーマン
11・25	木	御飯 鯖の香り焼き 納豆和え 豚汁(豚肉・豆腐・人参・大根・長葱・里芋・牛蒡)	牛乳 カルテツバームクーヘン パリパリポテトスープストック味 バナナ	米、里芋、ごま油	牛乳、鯖、豆腐、納豆、 豚肉、味噌	バナナ、ほうれん草、 大根、人参、長葱、 牛蒡、生姜
12・26	金	ぶどうパン スパニッシュオムレツ もやしの中華サラダ 野菜スープ(ベーコン・冬瓜・玉葱)	牛乳 のりかつおおにぎり りんご	ぶどうパン、米、砂糖、 じゃが芋、ごま油	牛乳、卵、ツナ缶、 ベーコン	りんご、もやし、冬瓜、 玉葱、人参、コーン缶、 胡瓜
13	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ベアビスケットココア おせんべいサラダ味 グレープフルーツ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、 味噌	玉葱、ブロッコリー、 グレープフルーツ、 南瓜、人参、小松菜、 コーン缶
29	月	御飯 さつまいもコロッケ 磯和え 味噌汁(大根・人参・玉葱)	牛乳 パンブキンプリン 柿	米、さつまいも、パン粉、 油、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、豚 挽、味噌	レタス、柿、人参、南瓜、 玉葱、大根、海苔
30	火	御飯 鮭の味噌焼き れんこんの煮物 すまし汁(白菜・玉葱)	牛乳 バナナシフォンケーキ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鮭、卵、味噌	蓮根、オレンジ、白菜、人 参、玉葱、バナナ、 ひじき、レモン汁
31	水	ロールパン ミネストローネ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 夕焼けおにぎり りんご	ロールパン、じゃが芋、 米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、しらす	人参、りんご、キャベツ、 玉葱、トマト、かぶ、胡瓜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	590kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	21.6g	カルシウム	273mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.5g	食物繊維	4.5g
			※材料の都合により献立が変更になることがあります。			

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
1・15	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 白菜つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん うどん、鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 さつまいもマッシュ さつまいも、だし プレーンヨーグルト	パンがゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 大根、だし、醤油 茄子、だし	
2・16	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、キャベツ、 カリフラワー、だし、味噌	七倍がゆ 魚のトロトロ煮 煮物	たら、人参、玉葱、だし、塩 じゃが芋、だし、醤油
3・17	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮浸し	鮭、玉葱、南瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし、塩	煮込みうどん 鶏の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 さつまいも、だし、醤油 鶏挽、ブロッコリー、 だし、味噌
4・18	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐の旨煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 煮魚 煮浸し	鮭、人参、里芋、だし、醤油 小松菜、白菜、だし
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、ブロッコリー、 茄子、だし、味噌	七倍がゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、キャベツ、だし、醤油 大根、南瓜、人参、 だし、味噌
6・20	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	煮込みうどん うどん、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 鶏挽、白菜、だし、塩	七倍がゆ 煮奴 野菜のクタクタ煮	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、かぶ、 ブロッコリー、だし、塩	
22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし	煮込みうどん 煮魚 野菜煮	うどん、しらす、人参、 白菜、大根、だし、味噌 ほうれん草、トマト、だし
9・23	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし 人参、玉葱、小松菜、 かぶ、だし、味噌	パンがゆ 豆腐の旨煮 煮物	豆腐、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油 里芋、人参、だし、醤油
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつまいもつぶし	煮込みうどん うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 煮物 里芋、だし、塩	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし、醤油 人参、キャベツ、 じゃが芋、だし、味噌	
11・25	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 煮浸し	たら、人参、大根、 里芋、だし、醤油 ほうれん草、だし、味噌	七倍がゆ 鶏そぼろ 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、塩 南瓜、だし
12・26	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 冬瓜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 冬瓜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、だし、塩 人参、冬瓜、じゃが芋、 だし、醤油	七倍がゆ 魚のおろし煮 野菜の味噌煮	鮭、大根、だし、醤油 人参、さつまいも、 白菜、だし、味噌
13	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 ブロッコリー、だし	七倍がゆ 鶏の味噌煮 じゃが芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 茄子、だし、味噌 じゃが芋、だし、塩
29	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト さつまいもペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし さつまいもつぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 さつまいも、だし、味噌 大根、人参、だし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 キャベツ、だし、塩
30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ しらす煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 白菜、だし 里芋、だし、味噌	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 豆腐、だし、醤油
31	水	パンがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 トマト、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 魚の野菜あんかけ 煮浸し	鮭、人参、玉葱、だし、醤油 茄子、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
1・15	月	煮込みうどん さつま芋のバター煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 白菜、玉葱、バター さつま芋、バター プレーンヨーグルト	野菜入り蒸しパン 豆腐ステーキ 野菜ソテー 野菜スープ	卵、バター、りんご、人参、ほうれん草 豆腐、小麦粉 茄子、人参、玉葱 大根、玉葱、にら	野菜入りマフィン 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、砂糖 バター、りんご、ほうれん草、 人参、ベーキングパウダー 大根、玉葱、にら
2・16	火	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 炒めもの 味噌汁	ケチャップ、ソース 豚挽、玉葱、卵、牛乳、 カリフラワー、人参、玉葱 キャベツ、玉葱	全粥・軟飯 魚のピカタ 粉ふき芋・人参グラッセ すまし汁	たら、小麦粉、卵、粉チーズ じゃが芋・人参、バター オクラ、人参、玉葱	軟飯 魚のピカタ すまし汁	たら、小麦粉、卵、粉チーズ オクラ、人参、玉葱
3・17	水	全粥・軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	かじき 南瓜 豆腐、玉葱、ほうれん草	煮込みうどん つくねの味噌煮 さつま芋のきんぴら	うどん、人参、玉葱、 かぶ、ブロッコリー 鶏挽 さつま芋、ごま	スイートポテト すまし汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、 バター、牛乳、卵黄、 ごま、バニラエッセンス 人参、玉葱、かぶ、ブロッコリー
4・18	木	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 青梗菜、人参 バナナ	全粥・軟飯 鮭のケチャップ煮 煮浸し 味噌汁	ケチャップ 鮭、人参、玉葱、ピーマン、 小松菜、人参 白菜、人参、里芋	おにぎり 味噌汁	米、鮭、塩 白菜、人参、里芋
5・19	金	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	たら ブロッコリー、人参、ごま 茄子、玉葱	全粥・軟飯 そぼろ炒め 大根のコンソメ煮 味噌汁	キャベツ 豚挽、人参、玉葱、 大根、人参 南瓜、玉葱	お好み焼き 味噌汁	小麦粉、豚挽、卵、塩、 キャベツ、大和芋、青のり、 かつお節、お好みソース 南瓜、玉葱
6・20	土	煮込みうどん 里芋の土佐煮 煮浸し	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 里芋、人参、かつお節 白菜、玉葱、人参	全粥・軟飯 豆腐の中華煮 マカロニソテー 味噌汁	玉葱、ブロッコリー 豆腐、鶏挽、人参、 マカロニ、人参、ピーマン かぶ、玉葱	軟飯 豆腐の中華煮 味噌汁	豆腐、鶏挽、人参、 玉葱、ブロッコリー かぶ、玉葱
22	月	全粥・軟飯 肉じゃが ツナ和え 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 ツナ缶、キャベツ、人参 ブロッコリー、玉葱	煮込みうどん 干草焼き トマト煮	うどん、人参、大根、白菜 卵、しらす、人参、玉葱 ほうれん草、トマト	煮込みうどん 干草焼き	うどん、人参、大根、白菜 卵、しらす、人参、玉葱
9・23	火	全粥・軟飯 魚の塩焼き かぶの煮物 味噌汁	鮭 かぶ、人参 小松菜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 肉団子 里芋のバター醤油焼き 野菜スープ	豚挽、玉葱 里芋、バター、ごま ブロッコリー、人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ、 いちごジャム ブロッコリー、人参、玉葱
10・24	水	煮込みうどん さつま芋とりんごの甘煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ、粉チーズ さつま芋、りんご、バター 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 おかか和え 洋風味噌汁	かじき、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、人参、かつお節 人参、玉葱、じゃが芋、牛乳	おからパウンドケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、ベーキングパウダー おから、卵、砂糖、油、 牛乳、バニラエッセンス 人参、玉葱、じゃが芋、牛乳
11・25	木	全粥・軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	たら ほうれん草、人参、納豆 豆腐、人参、大根、里芋	全粥・軟飯・フルーツ 鶏そぼろ なべしぎ すまし汁	バナナ 鶏挽、人参、玉葱、南瓜 茄子、玉葱、人参 麩、玉葱	軟飯 鶏そぼろ なべしぎ フルーツ	鶏挽、人参、玉葱、南瓜 茄子、玉葱、人参 バナナ
12・26	金	パンがゆ・食パン スパニッシュオムレツ チーズ和え 野菜スープ	じゃが芋、ケチャップ 卵、ツナ、人参、玉葱、 キャベツ、人参、粉チーズ 冬瓜、玉葱	全粥・軟飯 鮭のおろし煮 ナムル風煮浸し 味噌汁	鮭、大根 白菜、人参 さつま芋、人参	おにぎり 味噌汁	米、本かつお さつま芋、人参
13	土	全粥・軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁	小松菜 豆腐、豚挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、人参、玉葱 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 みそ炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	鶏挽、人参、玉葱、茄子 じゃが芋、人参 青梗菜、人参、玉葱	軟飯 みそ炒め すまし汁	鶏挽、人参、玉葱、茄子 青梗菜、人参、玉葱
29	月	全粥・軟飯 木の葉焼き おかか和え 味噌汁	豚挽、さつま芋、人参、玉葱 茄子、人参、かつお節 大根、人参、玉葱	全粥・軟飯 魚のホイル焼き 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	ピーマン、バター かじき、人参、玉葱、 南瓜、チーズ キャベツ、人参、玉葱	軟飯 魚のホイル焼き 南瓜のチーズ焼き	かじき、人参、玉葱、 ピーマン、バター 南瓜、チーズ
30	火	全粥・軟飯 魚の味噌煮 里芋の煮物 すまし汁	鮭 里芋、人参 白菜、玉葱	煮込みうどん 煮奴 ゆかり和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、にら 豆腐 ほうれん草、人参、ゆかり	バナナシフォンケーキ 野菜スープ	小麦粉、レモン汁、 卵、油、砂糖、バナナ、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、にら
31	水	パンがゆ・食パン ミネストローネ 温野菜 ヨーグルト	かぶ、キャベツ、マカロニ 豚挽、人参、玉葱、トマト、 じゃが芋、人参、塩 プレーンヨーグルト	しらすがゆ 野菜の卵とじ 野菜ソテー 味噌汁	米、しらす、人参 卵、人参、玉葱 青梗菜、人参、玉葱 茄子、玉葱	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、昆布、 みりん、塩、醤油 茄子、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2018年10月

常盤ころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15 月	ベーコンピラフ	米	ベーコン	人参、玉葱、 コーン缶、パセリ	コンソメ、食塩
2・16 火	サンドイッチ	食パン		いちごジャム、 ブルーベリージャム	
3・17 水	昆布おにぎり	米		昆布佃煮	
4・18 木	たらこスパゲティ	スパゲティ	たらこ	玉葱、海苔	醤油、食塩
5・19 金	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー	キャベツ	ケチャップ
22 月	サンドイッチ	食パン		りんごジャム、 あんずジャム	
9・23 火	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ			
10・24 水	ゆかりおにぎり	米			
11・25 木	じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	しらす干し	パセリ	
12・26 金	焼きうどん	うどん、油	豚肉、かつお節	人参、玉葱、 キャベツ、ピーマン	醤油、食塩
29 月	メープルトースト	食パン、 メープルシロップ			
30 火	おいなりさん	米、三温糖	油揚げ、ごま		醤油、酢、食塩
31 水	きな粉スティック	食パン、砂糖	きな粉		食塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。