

日付	献立名	離乳食完了期 (12ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1(水)	ハヤシライス、 コールスローサラダ、 手作りいちごゼリー	アンパンマンのベビーせんべい、軟飯、 アンパンマンミニパックカレーポーク、 コールスローサラダ、 アンパンマンのベビーせんべい	牛肉、ロースハム、 牛乳	米、ハヤシライスパック、 マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン	牛乳、 ライスクッキーいちご	牛乳、 ラムネ	666 629
2(木)	ご飯、 すき焼き風煮、 ほうれん草の卵やき	むらさきもせんべい、軟飯、 すき焼き風煮、ほうれん草の卵やき、 ペビーダノン	牛肉、焼き豆腐、 卵、ベーコン、 コンソメ	米、糸こんにやく、 ふ、米油、さとう、 コンソメ	玉ねぎ、にんじん、 白菜、ねぎ、ほうれん草	ソーフール	牛乳、 むらさきもせんべい	552 510
3(金)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 切干大根の含め煮、 みそ汁	マンナビスケット、軟飯、 魚と切干大根の含め煮、 みそ汁、 赤ちゃんせんべい	さば、油揚げ、 煮干し、みそ	米、三温糖、米油、 さとう、じゃがいも、 おきつスナック	切干大根、にんじん、 グリーンピース、チンゲン菜、 玉ねぎ	牛乳、 おきつスナック	牛乳、 マンナビスケット	585 530
4(土)	いちごジャム、食パン、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、 牛乳	食パン、 野菜チキンクリーム煮	煮込みハンバーグ、 牛乳	いちごジャム、 食パン、さとう	ほうれん草、コーン			437 421
6(月)	ご飯、 うさぎさんハンバーグ、 ナポリタン、 田舎スープ	にんじんせんべい、野菜リゾット、 まらかなナポリタン、田舎スープ、 お月見蒸しパン	うさぎハンバーグ、 ベーコン、 豚肉	米、スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 お月見蒸しパン	オレンジゼリー	634 576
7(火)	ミックスサンドイッチ、 ポトフ風、 みかんのヨーグルトかけ、 牛乳	ポテトとほうれん草のおせんべい、 ミックスサンドイッチ、 ポトフ風、ヨーグルト、 わかめおにぎり	ツナ、卵、 あらびきウインナー、 ヨーグルト、牛乳、 わかめご飯の素	わどいけ用食パン、 マヨネーズ、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム水煮、バセリ、 みかんのシロップ漬け	わかめおにぎり	牛乳、 ポテトとほうれん草のお せんべい	635 624
8(水)	ご飯、 やきとり、 厚揚げのみそ炒め、 ほうれん草のみそ汁	アンパンマンのふんわりコーン、軟飯、 鶏肉の煮物、ほうれん草のみそ汁、 がんばれ！野菜家族	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、 かしら香のみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、米油、 さとう、片栗粉	たけのこ、にんじん、 ねぎ、キャベツ、 ほうれん草	牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 アンパンマンのふんわり コーン	696 645
9(木)	奈良茶飯、 かぼちゃと豚肉の炒め煮、 根菜のみそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、軟飯、 かぼちゃと豚肉の炒め煮、根菜のみそ汁、 むらさきもせんべい	乾大豆、豚肉、油揚げ、 煮干し、みそ	米、もち米、米油、 さとう、さといも	かぼちゃ、玉ねぎ、三度豆、 しょうが、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 チーズケーキ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	683 621
10(金)	ご飯、 肉じゃが煮、 ピーマンのじゃこ炒め	赤ちゃんせんべい、軟飯、 肉じゃが煮、ピーマンとじゃこ煮、 マンナビスケット	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、 糸こんにやく、米油、 さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン	牛乳、 星たべよ	牛乳、 赤ちゃんせんべい	576 526
11(土)	焼きそば、 フレッシュゼリー、 牛乳	和風スープスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、 ピーマン			273 226
14(火)	長ロール、 なすのミートグラタン、 野菜スープ、 ヨーグルト、 黄桃のヨーグルトかけ	アンパンマンビスケット、食パン、 なすのミートソース煮、野菜スープ、 ヨーグルト、 さつま芋とりんごのトロトロ煮	豚ひき肉、 とろけるチーズ、 ベーコン、ヨーグルト	長ロール、米油、さとう、 パン粉、じゃがいも	なす、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、黄桃シロップ漬け	牛乳、 りんご風味のポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	539 531
15(水)	ご飯、 肺の生煮、 ほうれん草白和え、 けんちん汁(みそ)	がんばれ！野菜家族、軟飯、 野菜のミルク煮、けんちん汁(みそ)、 アンパンマンのふんわりコーン	さば、木綿豆腐、 みそ、厚揚げ、 煮干し	米、さとう、 つきこんにやく、すりごま	しょうが、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、大根、 えのきたけ、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ポテコ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	613 552
16(木)	さつま芋ごはん、 鶏ちゃん焼き、 みそ汁	むらさきもせんべい、軟飯、 鶏ちゃん焼き、みそ汁、 さつま芋のおやき	鶏肉、かしら香のみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、さつま芋、 黒ごま、みりん、 ごま油	キャベツ、にんじん、 白菜、しめじ	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 むらさきもせんべい	623 563
17(金)	ブルコギ丼、 春雨スープ、 ミックスフルーツ	マンナビスケット、ブルコギ丼、 春雨スープ、 赤ちゃんせんべい	牛肉、豚ひき肉、 牛乳	米、さとう、ごま油、 片栗粉、はるさめ	玉ねぎ、にんじん、 にら、まいたけ	牛乳、 サッポロポテト	牛乳、 マンナビスケット	587 532
18(土)	食パン、いちごジャム、 クリームシチュー、 バナナ、 牛乳	食パン、ミルクシチュー	鶏肉、スキムミルク、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも、米油	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、バナナ			492 457
20(月)	さつま芋入りカレーライス、 コロコロサラダ、 カッゼリーグレープ	バナナ、さつま芋カレー風味ライス、 コロコロあえ、ペビーダノン、 にんじんせんべい	牛肉、 クッキングチーズ、 牛乳	米、さつま芋、 米油、マヨネーズ、 カッゼリーグレープ	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 お米deringタルト	バナナ	705 635
21(火)	バターロール、 きのこスパゲッティ、 ポテトサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 食パン、和風スープスパゲッティ、 ポテトサラダ、 アンパンマンビスケット	ベーコン、 ロースハム、 牛乳	バターロール、 スパゲッティ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ	しいたけ、しめじ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 きゅうり	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 ポテトとほうれん草のお せんべい	572 560
22(水)	ご飯、 魚の野菜あんかけ、 ひじきの炒り煮、 みそ汁	アンパンマンのふんわりコーン、 ひじき入り軟飯、 魚と野菜のあん煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	ホキ、ひじき、 煮込みちくわ、油揚げ、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、 さとう	玉ねぎ、グリーンピース、 干しいたけ、もやし、 にんじん、こまつな	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 アンパンマンのふんわり コーン	626 557
23(木)	ご飯、 鶏肉のマーマレード焼き、 チンゲン菜のベーコンいため、 みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、軟飯、 チンゲン菜とチキンのクリーム煮、 みそ汁、 むらさきもせんべい	鶏肉、ベーコン、 木綿豆腐、干しわかめ、 みそ、煮干し	米、マーマレード	にんにく、チンゲン菜、 キャベツ、えのきたけ	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	630 633
24(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 オレンジ	赤ちゃんせんべい、カラフル軟飯、 にらと豆腐の肉団子スープ、オレンジ、 マンナビスケット	ベーコン、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐	米、米油、 パン粉、マラーカオ	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 にら、長ねぎ、オレンジ	牛乳、 マラーカオ	牛乳、 赤ちゃんせんべい	668 627
25(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	あなかけスパゲッティ	あらびきウインナー、 牛乳	スパゲッティ、米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン	牛乳、 ピーマン		388 317
27(月)	八宝丼ぶり、 しゅうまい、 みかん	にんじんせんべい、八宝丼ぶり、 みかん、 じゃが芋巾着	豚肉、ちくわ、 えびしゅうまい、牛乳	米、米油、片栗粉、 じゃがいも、さとう、 みりん	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、ねぎ、 みかん	牛乳、 じゃが芋みたらし団子	牛乳、 にんじんせんべい	604 558
28(火)	食パン、 鶏肉のトマトソース煮、 マカロニサラダ、 椎茸のミルファンティ	アンパンマンビスケット、食パン、 鶏肉のトマトソース煮、 椎茸のミルファンティ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏肉、ロースハム、 卵、粉チーズ、牛乳	食パン、小麦粉、 じゃがいも、米油、 さとう、マカロニ、 マヨネーズ、バター、パン粉	にんじん、玉ねぎ、 トマトソース、きゅうり、 しいたけ、レタス、ねぎ	牛乳、 フルーツグループいちご	牛乳、 アンパンマンビスケット	631 645
29(水)	ご飯、 ねぎの卵やき、 ほうれん草のかつお和え、 肉すい	がんばれ！野菜家族、軟飯、 ねぎの卵やき、肉すい、 さつま芋蒸しパン	卵、豚ひき肉、花かつお、 牛肉、木綿豆腐、かつおだし、 牛乳、豆乳	米、米油	ねぎ、 ほうれん草	牛乳、 さつま芋蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	671 587
30(木)	ご飯、 へれ肉の照り煮、 サラダめん、 具沢山汁	むらさきもせんべい、軟飯、 そうめんチャンプルー、具沢山汁、 ミルクフレンチ	豚肉、ロースハム、 木綿豆腐、煮干し、 みそ、牛乳	米、片栗粉、米油、 さとう、みりん、そうめん、 ごま油、つきこんにやく	キャベツ、にんじん、 きょうり、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 きなこラスク	牛乳、 むらさきもせんべい	621 569
31(金)	ご飯、 かぼちゃコロッケ、 ブロッコリーおかか風味、 レタススープ、 ミックスフルーツヨーグルトあえ	マンナビスケット、軟飯、 かぼちゃのおやき、野菜スープ、 ヨーグルト、 サクサクボーロかぼちゃ	牛ひき肉、豚ひき肉、 花かつお、ベーコン、 干しわかめ、 ちらしかまぼこ、 ヨーグルト	米、じゃがいも、米油、 小麦粉、パン粉、 オリーブ油、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、 ブロッコリー、レタス	野菜生活、 ハロウィンクッキー	牛乳、 マンナビスケット	693 648

食欲の秋、行事の秋

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい「秋」を感じられるようになってきました。
 今月は、運動会や遠足など、体をたくさん動かす行事が多いですね。
 たくさん食べて、元気いっぱい秋を楽しんでほしいと思います。
 さて、1日は、備蓄用食品の「ローリングストックの日」です。非常時のために保管している食品を定期的に入れ替える取組です。実際に食べてみることで、子ども達に備える大切さを伝えていきたいと思ひます。
 また、6日は「お月見メニュー」です。うさぎさんのハンバーグや、まんまるお月さまをイメージした、ほわほわのかぼちゃ入りの蒸しパンを提供します。
 蒸しパンは、とっても簡単できますので、御家庭でもぜひお試しください。

【お月見蒸しパン】

- (材料 アルミカップ 4個分)
- ・ホットケーキミックス … 60g
 - ・さとう … 12g
 - ・豆乳 … 48g
 - ・かぼちゃ … 20g
 - ・油 … 12g



(作り方)

- (1)かぼちゃは皮をむいて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
- (2)全ての材料を全て混ぜて、アルミカップに入れる。
- (3)鍋で蒸して出来上がり。

*かぼちゃの代わりに、すりおろした人参や、きな粉を入れた蒸しパンも美味しいですよ。

*エネルギーは、上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・8日…みそ
- ・14日…さつまいも
- ・16日…さつまいも、みそ
- ・20日…さつまいも
- ・27日…みかん
- ・29日…さつまいも



日付	献立名	離乳食後期 (9~11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1(水)	ハヤシライス、 コールローサラダ、 手作りいちごゼリー	アパマンのべいせんべい、 貝たっぷりわか牛のすき焼き、 野菜の柔らか煮、 アパマンのべいせんべい	牛肉、ロースハム、 牛乳	米、ハヤシライスバク、 マヨネーズ、さとう	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン	牛乳、 ライスクッキーいちご	牛乳、 ラムネ	666 629
2(木)	ご飯、 すき焼き風煮、 ほうれん草の卵やき	むらさきいもせんべい、おかゆ、 すき焼き風煮、ほうれん草の卵やき、 ベビータン	牛肉、焼き豆腐、 卵、ベーコン、	米、糸こんにゃく、 ふ、米油、さとう、 コンソメ	玉ねぎ、にんじん、 白菜、ねぎ、ほうれん草	ソフール	牛乳、 むらさきいもせんべい	552 510
3(金)	ご飯、 魚の甘酢焼き、 切干大根の含め煮、 みそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 魚と切干大根の煮合わせ、みそ汁、 赤ちゃんせんべい	さば、油揚げ、 煮干し、みそ	米、三温糖、米油、 さとう、じゃがいも、 おきつスナック	切干大根、にんじん、 グリーンピース、チンゲン菜、 玉ねぎ	牛乳、 おきつスナック	牛乳、 マンナビスケット	585 530
4(土)	いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、 牛乳	食パン、野菜チキンクリーム煮	煮込みハンバーグ、 牛乳	いちごジャム、 食パン、さとう	ほうれん草、コーン			437 421
6(月)	ご飯、 うさぎさんハンバーグ、 ナポリタン、 田舎スープ	にんじんせんべい、野菜リゾット、 柔らかなナポリタン、田舎スープ、 お月見蒸しパン	うさぎハンバーグ、 ベーコン、 豚肉	米、スパゲッティ、 米油	玉ねぎ、ピーマン、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 お月見蒸しパン	オレンジゼリー	634 576
7(火)	ミックスサンドイッチ、 ポトフ風、 みかんのヨーグルトかけ、 牛乳	ポテトとほうれん草のおせんべい、 食パン、卵やき、ポトフ風、ヨーグルト、 わかめおにぎり	ツナ、卵、 あらびきウインナー、 ヨーグルト、牛乳、 わかめご飯の素	ワイド用食パン、 マヨネーズ、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、 マッシュルーム水煮、パセリ、 みかんシロップ漬	わかめおにぎり	牛乳、 ポテトとほうれん草のお せんべい	635 624
8(水)	ご飯、 やきとり、 厚揚げのみそ炒め、 ほうれん草のみそ汁	アパマンのべいせんべい、おかゆ、 鶏肉の煮物、ほうれん草のみそ汁、 がんばれ！野菜家族	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、 かしら香のみそ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、米油、 さとう、片栗粉	たけのこ、にんじん、 ねぎ、キャベツ、 ほうれん草	牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 アンパンマンのふんわり コーン	696 645
9(木)	奈良茶飯、 かぼちゃと豚肉の炒め煮、 根菜のみそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 かぼちゃと豚肉の煮もの、 根菜のみそ汁、 むらさきいもせんべい	乾大豆、豚肉、油揚げ、 煮干し、みそ	米、もち米、米油、 さとう、さといも	かぼちゃ、玉ねぎ、三度豆、 しょうが、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 チーズケーキ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	683 621
10(金)	ご飯、 肉じゃが煮、 ピーマンのじゃこ炒め	赤ちゃんせんべい、おかゆ、 肉じゃが煮、ピーマンとじゃこ煮、 マンナビスケット	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、米油、 さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、 ピーマン	牛乳、 蟹たべよ	牛乳、 赤ちゃんせんべい	576 526
11(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー、 牛乳	和風スープスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、 ピーマン			273 226
14(火)	長ロール、 なすのミートグラタン、 野菜スープ、 黄桃のヨーグルトかけ	アンパンマンビスケット、食パン、 なすのミートソース煮、 野菜スープ、ヨーグルト、 さつま芋とりんごのトロトロ煮	豚ひき肉、 とろけるチーズ、 ベーコン、ヨーグルト	長ロール、米油、さとう、 パン粉、じゃがいも	なす、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、黄桃シロップ漬	牛乳、 りんご風味のポテトパイ	牛乳、 アンパンマンビスケット	539 531
15(水)	ご飯、 鯖の生煮、 ほうれん草白和え、 けんちん汁(みそ)、 さつま芋ごはん、 鶏ちゃん焼き、 みそ汁	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 野菜のミルク煮、けんちん汁(みそ)、 アパマンのべいせんべい	さば、木綿豆腐、 煮干し、厚揚げ、 みそ	米、さとう、 つきこんにゃく、すりごま	しょうが、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、大根、 えのきたけ、ごぼう、ねぎ	牛乳、 ポテコ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	613 552
16(木)	ブルコギ丼、 春雨スープ、 ミックスフルーツ	マンナビスケット、牛そぼろ丼、 春雨スープ、 赤ちゃんせんべい	牛肉、厚揚げ、 牛乳	米、さとう、ごま油、 片栗粉、ほろさめ	玉ねぎ、にんじん、 にら、まいたけ	牛乳、 サッポロポテト	牛乳、 マンナビスケット	587 532
18(土)	食パン、いちごジャム、 クリームシチュー、 バナナ、 牛乳	食パン、 ミルクシチュー	鶏肉、スキムミルク、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも、米油	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、バナナ			492 457
20(月)	さつま芋入りカレーライス、 コロコソサラダ、 カブゼリーグレープ	バナナ、さつま芋カレー風味ライス、 コロコソあえ、ベビータン、 にんじんせんべい	牛肉、 クッキングチーズ、 牛乳	米、さつま芋、 米油、マヨネーズ、 カブゼリーグレープ	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン	牛乳、 お米deりんごタルト	バナナ	705 635
21(火)	バターロール、 きのこスパゲッティ、 ポテトサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 食パン、 和風スープスパゲッティ、 ポテトミルクサラダ、 アンパンマンビスケット	ベーコン、 ロースハム、 牛乳	バターロール、 スパゲッティ、バター、 じゃがいも、マヨネーズ	しいたけ、しめじ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 きゅうり	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 ポテトとほうれん草のお せんべい	572 560
22(水)	ご飯、 魚の野菜あんかけ、 ひじきの炒り煮、 みそ汁	アパマンのべいせんべい、 ひじき入りおかゆ、 魚と野菜のあん煮、みそ汁、 がんばれ！野菜家族	ホキ、ひじき、 煮込みちくわ、油揚げ、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、片栗粉、米油、 さとう	玉ねぎ、グリーンピース、 干しいたけ、もやし、 にんじん、こまつな	牛乳、 にんじんケーキ	牛乳、 アンパンマンのふんわり コーン	626 557
23(木)	ご飯、 鶏肉のママーレード焼き、 チンゲン菜のベーコンいため、 みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 チンゲン菜とチキンのクリーム煮、 みそ汁、 むらさきいもせんべい	鶏肉、ベーコン、 木綿豆腐、干しわかめ、 みそ、煮干し	米、マーマレード	にんにく、チンゲン菜、 キャベツ、えのきたけ	牛乳、 ココナッツサブレ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	630 633
24(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 オレンジ	赤ちゃんせんべい、カラフルおかゆ、 にらと豆腐の肉団子スープ、オレンジ、 マンナビスケット	ベーコン、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐	米、米油、 パン粉、マールカオ	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 にら、長ねぎ、オレンジ	牛乳、 マールカオ	牛乳、 赤ちゃんせんべい	668 627
25(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	あなかけスパゲッティ	あらびきウインナー、 牛乳	スパゲッティ、米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			388 317
27(月)	八宝井ぶり、 しゅうまい、 みかん	にんじんせんべい、八宝井ぶり、 みかん、 じゃが芋巾着	豚肉、ちくわ、 えびしゅうまい、牛乳	米、米油、片栗粉、 じゃがいも、さとう、 みりん	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、ねぎ、 みかん	牛乳、 じゃが芋みたらし団子	牛乳、 にんじんせんべい	604 558
28(火)	食パン、 鶏肉のトマトソース煮、 マカロニサラダ、 椎茸のミルクファンティ	アンパンマンビスケット、食パン、 鶏肉のトマトソース煮、 椎茸のミルクファンティ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏肉、ロースハム、 卵、粉チーズ、牛乳	食パン、小麦粉、 じゃがいも、米油、 さとう、マカロニ、 マヨネーズ、バター、パン粉	にんじん、玉ねぎ、 トマトジュース、きゅうり、 しいたけ、レタス、ねぎ	牛乳、 フルーツいちご	牛乳、 アンパンマンビスケット	631 645
29(水)	ご飯、 ねぎの卵やき、 ほうれん草のかつお和え、 肉すい	がんばれ！野菜家族、おかゆ、 ねぎの卵やき、肉すい、 さつま芋蒸しパン	卵、豚ひき肉、花かつお、 牛肉、木綿豆腐、かつおだし、 牛乳、豆乳	米、米油	ねぎ、 ほうれん草	牛乳、 さつま芋蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	671 587
30(木)	ご飯、 へれ肉の照り煮、 サラダめし、 具沢山汁	むらさきいもせんべい、おかゆ、 そうめんチャンプルー、具沢山汁、 ミルクフレンチ	豚肉、ロースハム、 木綿豆腐、煮干し、 みそ、牛乳	米、片栗粉、米油、 さとう、みりん、そうめん、 ごま油、つきこんにゃく	キャベツ、にんじん、 きゅうり、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 きなごラスク	牛乳、 むらさきいもせんべい	621 569
31(金)	ご飯、 かぼちゃコロッコ、 ブロッコリーおかか風味、 レタススープ、 ミックスフルーツヨーグルトあえ	マンナビスケット、おかゆ、 かぼちゃのおやき、野菜スープ、 ヨーグルト、 サクサクボーロかぼちゃ	牛ひき肉、豚ひき肉、 花かつお、ベーコン、 干しわかめ、 ちらしかまぼこ、 ヨーグルト	米、じゃがいも、米油、 小麦粉、パン粉、 オリーブ油、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、 ブロッコリー、レタス	野菜生活、 ハロウィンクッキー	牛乳、 マンナビスケット	693 648

食欲の秋、行事の秋

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい「秋」を感じられるようになってきました。
 今月は、運動会や遠足など、体をたくさん動かす行事が多いですね。
 たくさん食べて、元気いっぱい秋を楽しんでほしいと思います。
 さて、1日は、備蓄用食品の「ローリングストックの日」です。非常時のために保管している食品を定期的に入れ替える取組です。実際に食べてみることで、子ども達に伝える大切さを感じたいと思います。
 また、6日は「お月見メニュー」です。うさぎさんのハンバーグや、まんまるお月さまをイメージした、ほわほわのかぼちゃ入りの蒸しパンを提供します。
 蒸しパンは、とっても簡単にできますので、御家庭でもぜひお試しください。

【お月見蒸しパン】

(材料 アルミカップ 4個分)	
・ホットケーキミックス	60g
・さとう	12g
・豆乳	48g
・かぼちゃ	20g
・油	12g

(作り方)

- (1)かぼちゃは皮をむいて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
 - (2)全ての材料を全て混ぜて、アルミカップに入れる。
 - (3)鍋で蒸して出来上がり。
- * かぼちゃの代わりに、すりおろした人参や、きな粉を入れた蒸しパンも美味しいですよ。

*エネルギーは、上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・8日…みそ
- ・14日…さつまいも
- ・16日…さつまいも、みそ
- ・20日…さつまいも
- ・27日…みかん
- ・29日…さつまいも

