

アレルギー表示

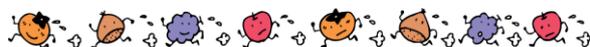
①たまご②魚・ちくわ・カマボコ③乳  
 (①+②)=紫 (②+③)=オレンジ



# 予定献立表

| 日  | 曜 | 主食 | 全 児 昼 食                               | 未満児加食 | 3時のおやつ           |
|----|---|----|---------------------------------------|-------|------------------|
| 1  | 金 | 米  | ハヤシライス/チキンポッキー/きゅうりの甘酢漬け              | バナナ   | ババロア             |
| 2  | 土 | 米  | すき焼き風煮/酢の物/みそ汁                        | クッキー  | お菓子              |
| 3  | 日 |    |                                       |       |                  |
| 4  | 月 | めん | 焼きそば/マッシュポテト/コーン/わかめスープ/オレンジ          | せんべい  | きなこラスク           |
| 5  | 火 | 米  | 鶏の照焼き/酢の物/みそ汁/ミニトマト                   | バナナ   | バナナヨーグルト         |
| 6  | 水 | 米  | 歯科・内科検診 中華丼/しゅうまい/りんご                 | ビスケット | ごま団子             |
| 7  | 木 | 米  | 魚の蒲焼/中華風春雨/みそ汁/ミニトマト/バナナ              | ウエハース | クッキー             |
| 8  | 金 | パン | ベビーパン/ささ身フライ/人参サラダ/たまごスープ             | バナナ   | ★ミルクーさつま芋★       |
| 9  | 土 | 米  | 麻婆豆腐/酢の物/みそ汁                          | クッキー  | お菓子              |
| 10 | 日 |    |                                       |       |                  |
| 11 | 月 | 米  | ドライカレー/酢の物/野菜スープ/オレンジ                 | せんべい  | フライドポテト          |
| 12 | 火 | 玄米 | 煮魚/五目ビーフン/すまし汁/りんご                    | バナナ   | みたらし団子           |
| 13 | 水 | 米  | お誕生会<br>炊き込みご飯/チューリップ/ひじきサラダ/ミニトマト/豚汁 | ビスケット | プリンアラモード         |
| 14 | 木 | 米  | 豚肉と大根の旨煮/酢の物/みそ汁/バナナ                  | ウエハース | ジャムサンド           |
| 15 | 金 | 米  | 親子丼/キャベツとちくわのサラダ/ミニトマト/チーズ            | バナナ   | さつま芋のからめ和え       |
| 16 | 土 | 米  | 豚肉と納豆の旨煮/酢の物/みそ汁                      | クッキー  | お菓子              |
| 17 | 日 |    |                                       |       |                  |
| 18 | 月 | 麦  | ちくわの磯辺揚げ/切り干し大根の卵とじ/けんちん汁/バナナ         | せんべい  | ヨーグルトジュース<br>お菓子 |
| 19 | 火 | めん | 肉うどん/インゲンの胡麻酢和え/りんご                   | バナナ   | おにぎり(わかめ)        |
| 20 | 水 | 米  | かぼちゃコロケ/スパサラ/ミニトマト/押し麦スープ             | ビスケット | 豆腐ドーナッツ          |
| 21 | 木 | 米  | とりツナ丼/もやしとハムの酢の物/みそ汁                  | ウエハース | ヨーグルトゼリー         |
| 22 | 金 | 米  | 焼魚/切り昆布と厚揚げの煮物/みそ汁/オレンジ               | バナナ   | パンせんべい           |
| 23 | 土 | 米  | 豚肉と春雨の炒め煮/ウインナー/みそ汁                   | クッキー  | お菓子              |
| 24 | 日 |    |                                       |       |                  |
| 25 | 月 | パン | カンパーニュ/からあげ/ブロッコリーサラダ/チリコンカン/オレンジ     | せんべい  | カットケーキ           |
| 26 | 火 | 米  | 鮭のマヨネーズ焼/ひじき煮/みそ汁/りんご                 | バナナ   | フルーツヨーグルト        |
| 27 | 水 | めん | カレーうどん/ブロッコリーチーズ焼き/煮豆                 | ビスケット | チーズ春巻き           |
| 28 | 木 | 米  | ささ身の南蛮漬け/ポテトサラダ/ミニトマト/みそ汁/バナナ         | ウエハース | アンペストリー          |
| 29 | 金 | 米  | 牛肉とごぼうの炒め煮/ビーフンサラダ/ミニトマト/かきたま汁        | バナナ   | きなこ団子            |
| 29 | 土 | 米  | 肉じゃが/酢の物/みそ汁                          | クッキー  | お菓子              |
| 31 | 日 |    |                                       |       |                  |

## 食欲の秋です



秋は果物に魚に野菜に穀物など美味しいものが沢山です。特に作物が豊富で、その旬の作物には旬ならではの栄養的な役割もあり私たちの身体を季節のリズムに合わせてくれます。

旬とはその時期に自然の恵みによってつくられた旬でしか味わえないものであります。

旬を味わい、身体に善い食生活を目指しましょう

| おやつ |                |                  |
|-----|----------------|------------------|
|     | 未満児<br>(1才 2才) | 以上児<br>(3・4・5才児) |
| 10時 | 牛乳<br>献立表に明記   |                  |
| 15時 | 献立表に明記         |                  |
|     | 牛乳             | スキムミルク           |