



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
2	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 筑前煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏小間 あんこ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 干しいだけ レタス きゅうり わかめ
3	火	ごはん みそ汁(大根・えのき) さばの照り焼き さつまいもと切昆布の煮物 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 チキンライス	みそ さば 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも サラダ油	大根 えのき 生姜 刻み昆布 きゃべつ もやし きゅうり 人参 コーン缶
4	水	玄米ごはん 納豆汁 豚肉の天ぷら きゅうりの梅肉和え きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 果物 きなこ蒸しパン	納豆 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 きなこ 牛乳	米 玄米 里芋 砂糖 いりごま 上新粉 片栗粉 サラダ油 ケーキミックス	しめじ えのき なめこ 長ねぎ 生姜 きゅうり 梅干し きゃべつ 人参 果物
5	木	ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鮭と大根の味噌煮 しめじとチンゲン菜の和え物 人参サラダ	麦茶 牛乳 ハムサンドトースト	みそ 生鮭 赤みそ ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 食パン	万能ねぎ 大根 生姜 チンゲン菜 しめじ 人参
6	金	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) 松風焼き ゆかりポテト きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 梅にゅうめん	みそ 鶏ひき肉 ささみ 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも そうめん	かぼちゃ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 きゅうり 大根 ゆかり 梅干し わかめ
7	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 麻婆豆腐 青菜ともやしのごま塩和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 煮干し	米 砂糖 ごま油 白玉麩 片栗粉 いりごま	えのき 人参 長ねぎ 青菜 もやし 塩昆布 海苔
9	月	スポーツの日				
10	火	ごはん みそ汁(もやし・なめこ) 豆腐入りハンバーグ ジャーマンポテト きゃべつサラダ	麦茶 いりこ 梅みそ焼きおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 ベーコン 煮干し	米 上新粉 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	もやし なめこ 玉ねぎ 刻み昆布 きゃべつ きゅうり 人参 梅干し
11	水	玄米ごはん みそ汁(大根・わかめ) かわいい野菜あんかけ きんぴらごぼう 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ かわいい 牛乳 卵	米 玄米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 薄力粉 マーマレード バター	大根 わかめ 玉ねぎ 干しいだけ 人参 ごぼう 青菜 きゅうり コーン缶 りんごジュース
12	木	ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 鶏のおろし煮 豆腐田楽 切干大根とツナの塩昆布和え	麦茶 牛乳 レモンバター クリームサン ド	みそ 鶏肉 豆腐 赤みそ ツナ缶 牛乳	米 さつまいも 砂糖 粉糖 食パン バター	えのき 大根 生姜 青菜 切干大根 きゅうり 塩昆布 レモン 汁
13	金	秋野菜カレー さつまい フレンチサラダ	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも サラダ油 上新粉 里芋 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ れんこん かぼちゃ しめじ 舞茸 りんご 干しいだけ ごぼう 長ねぎ きくらげ 大根 きゃべつ きゅうり みかん缶 果物
14	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げと里芋の炒め物 青菜の炒め煮 コーンサラダ	麦茶 スコーン	みそ 豚肉 厚揚げ	米 里芋 砂糖 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター ジャム	玉ねぎ わかめ 人参 大根 青菜 しめじ 生姜 かぼちゃ コーン缶
16	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚と野菜のうま煮 コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 メダルクッキー	みそ 豚肉 ハム 牛乳	米 里芋 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉 さつまいも バター	きゃべつ しめじ 人参 ごぼう プロコッリー きゅうり コーン缶
17	火	ごはん みそ汁(大根・えのき) さばの照り焼き さつまいもと切昆布の煮物 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 チキンライス	みそ さば 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも サラダ油	大根 えのき 生姜 刻み昆布 きゃべつ もやし きゅうり 人参 コーン缶
18	水	玄米ごはん 納豆汁 豚肉の天ぷら きゅうりの梅肉和え きゃべつと油揚げのおひたし	麦茶 牛乳 果物 焼きいも	納豆 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳	米 押麦 さつまいも 砂糖 いりごま 里芋 片栗粉 サラダ油 上新粉	しめじ えのき なめこ 長ねぎ 人参 きゅうり 梅干し きゃべつ 人参 果物
19	木	ごはん みそ汁(じゃがいも・万能ねぎ) 鮭と大根の味噌煮 しめじとチンゲン菜の和え物 人参サラダ	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	みそ 生鮭 赤みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ケーキミックス	万能ねぎ 大根 生姜 チンゲン菜 しめじ 人参
20	金	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) 松風焼き ゆかりポテト きゃべつサラダ	麦茶 牛乳 梅にゅうめん	みそ 鶏ひき肉 ささみ 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも そうめん	かぼちゃ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 きゅうり 大根 ゆかり 梅干し わかめ
21	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 麻婆豆腐 青菜ともやしのごま塩和え	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 煮干し	米 砂糖 ごま油 白玉麩 片栗粉 いりごま 白玉麩	えのき 人参 長ねぎ 青菜 もやし 塩昆布 海苔
23	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 筑前煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏小間 あんこ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 干しいだけ レタス きゅうり わかめ
24	火	ごはん みそ汁(もやし・なめこ) 豆腐入りハンバーグ ジャーマンポテト きゃべつサラダ	麦茶 いりこ 梅みそ焼きおにぎり	みそ 豆腐 豚ひき肉 ベーコン 煮干し	米 上新粉 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	もやし なめこ 玉ねぎ 刻み昆布 きゃべつ きゅうり 人参 梅干し
25	水	玄米ごはん みそ汁(大根・わかめ) かわいい野菜あんかけ きんぴらごぼう 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ かわいい 牛乳 卵	米 玄米 砂糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 薄力粉 マーマレード バター	大根 わかめ 玉ねぎ 干しいだけ 人参 ごぼう 青菜 きゅうり コーン缶 りんごジュース
26	木	ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 鶏のおろし煮 豆腐田楽 切干大根とツナの塩昆布和え	麦茶 牛乳 レモンバター クリームサン ド	みそ 鶏肉 豆腐 赤みそ ツナ缶 牛乳	米 さつまいも 砂糖 粉糖 食パン バター	えのき 大根 生姜 青菜 切干大根 きゅうり 塩昆布 レモン 汁
27	金	秋野菜カレー さつまい フレンチサラダ	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも サラダ油 上新粉 里芋 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ れんこん かぼちゃ しめじ 舞茸 りんご 干しいだけ ごぼう 長ねぎ きくらげ 大根 きゃべつ きゅうり みかん缶 果物
28	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げと里芋の炒め物 青菜の炒め煮 コーンサラダ	麦茶 スコーン	みそ 豚肉 厚揚げ	米 里芋 砂糖 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター ジャム	玉ねぎ わかめ 人参 大根 青菜 しめじ 生姜 かぼちゃ コーン缶
30	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚と野菜のうま煮 コーン入り春雨サラダ	麦茶 牛乳 アップルパイ	みそ 豚肉 ハム 牛乳	米 さといも 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油 薄力粉 オリーブ油	きゃべつ しめじ 人参 ごぼう プロコッリー きゅうり コーン缶 レモン汁 りんご
31	火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・いら) さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 レタスの生姜酢和え	麦茶 牛乳 パンフキン マカロニグラ タ	みそ さば 油揚げ かつお節 ささみ 豆乳 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 上新粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ いら 生姜 切干大根 人参 レタス わかめ コーン缶 ピーマン かぼちゃ

※献立は都合により変更する場合があります。

おともほりの季節がやってきました。おともほり当日のおやつには、子どもたちがとってきたさつまいもを焼きいもにして出します。お楽しみに！
毎年恒例、今年も子どもたちが収穫してきたさつまいもの保存方法をご紹介します。土を落とし、屋間は外に干して乾かし、夜になったら新聞紙などに包んで常温で保存します(さつまいもは寒さに弱いので冷蔵庫はNGです)。何日か干して取り込んで、を繰り返すとでんぷんが糖に変わり、甘味が増します。持ち帰ったその日に食べたいところですが、さつまいもは少し日をおいたところが甘くて美味しい頃合いです。何にして食べようかな～と考えながら、おともほりが甘く美味しくなるのをお待ちください♪
ゆり組さんと一緒に作った梅干しも今月登場します！きゅうりの梅肉和え、梅みそ焼きおにぎり、梅にゅうめんは全て作りの梅干しで作ります。すっぱくて美味しい梅干しもお楽しみに。