2022年11月 予定献立表・離乳食【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

区分	蕎麦・ピーナッツ ナッツ類 軟体類・貝類 魚卵	卵	甲殻類
	献立に不使用	除去対応	除去対応

曜	日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
火	1	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草すりながし スープ ミルク	米 南瓜 ほうれん草・人参・片栗粉 玉ねぎ	野菜のそぼろ粥 南瓜の煮物 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ 人参・南瓜・ほうれん草 もやし・片栗粉・若芽	野菜そぼろ軟飯 南瓜の煮物 三色やわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ 人参・南瓜・ほうれん草 もやし・片栗粉・若芽 味噌	スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・人参・にら・片栗粉 南瓜・ほうれん草・もやし マヨネーズ・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	米・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	米・ツナ缶・人参
水	2	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 白菜	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・白菜 味噌	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゃべつのツナ和え 味噌汁	米・鶏肉・トマト・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・ケチャップ 片栗粉・きゃべつ・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ・白菜 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		スイートポテト ミルク	さつま芋・豆乳	スイートポテト 牛乳	さつま芋・豆乳
木	3	昼食	文化の日							
		おやつ								
金	4	昼食	くたくたうどん 人参のすりながし きゃべつのすりながし ミルク	うどん・白菜・玉ねぎ 片栗粉・人参 きゃべつ・胡瓜	あんかけうどん 人参やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し ミルク	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜	あんかけうどん 人参やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し フルーツ	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 りんご	あんかけ味噌うどん 人参しりしり きゃべつの胡麻和え フルーツ	うどん・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・味噌・片栗粉 ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 ごま・りんご
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
土	5	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 豆腐	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜 人参・豆腐・若芽	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜 人参・豆腐・若芽 味噌	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁	米・豚挽肉・しょうが汁 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	7	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のトマト煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・メルルーサ・トマト ブロッコリー・片栗粉・胡瓜 きゃべつ・人参・じゃが芋 玉ねぎ	軟飯 白身魚のトマト煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・メルルーサ・トマト ブロッコリー・片栗粉・胡瓜 きゃべつ・人参・じゃが芋 玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚の香味揚げ コールスローサラダ 味噌汁	米・メルルーサ・しょうが汁 片栗粉・青のり・トマト ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜 コーン・酢・じゃが芋・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		マカロニきなこ ミルク	マカロニ・きなこ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
火	8	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 白菜 大根	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・白菜 もやし・大根・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・白菜 もやし・大根・若芽 味噌	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・白菜・もやし 大根・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		りんごジャムサンド ミルク	食パン・りんご・レモン汁	りんごジャムサンド 牛乳	食パン・りんご・レモン汁
水	9	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋 人参・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草	おかゆ ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・高野豆腐・人参 いんげん・ほうれん草	軟飯 ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・高野豆腐・人参 いんげん・ほうれん草 味噌	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・コーン 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・人参 高野豆腐・いんげん ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ	バナナヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ
木	10	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 人参 豆腐・ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろあん 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 人参・ツナ缶・豆腐 ほうれん草	軟飯 温野菜のそぼろあん 人参やわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 人参・ツナ缶・豆腐 ほうれん草・味噌	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁	米・鶏肉・小麦粉 ブロッコリー・トマト 人参・ツナ缶・豆腐 ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトーストジャムソース ミルク	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム	フレンチトーストジャムソース 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム
金	11	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 たら・片栗粉 じゃが芋・人参 豆腐・ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・たら・いんげん じゃが芋・人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	軟飯 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 すまし汁	米・たら・いんげん じゃが芋・人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	ごはん 白身魚の味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	米・たら・味噌・いんげん じゃが芋・ごぼう・人参 豆腐・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニ・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース	マカロニミートソース 牛乳	マカロニ・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース
土	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・きゃべつ・片栗粉 南瓜 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・片栗粉・南瓜 若芽	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・片栗粉・南瓜 若芽	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ にら・もやし・きゃべつ 南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌 若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジゼリー ミルク	アガー・オレンジジュース	オレンジゼリー 牛乳	アガー・オレンジジュース
月	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ブロッコリー	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールウ きゃべつ・コーン・ひじき マヨネーズ・酢・りんご ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットゼリー ミルク	人参・レモン汁 りんごジュース	キャロットゼリー 牛乳	人参・レモン汁 りんごジュース
火	15	昼食	くたくたうどん さつま芋煮つぶし 豆腐スープ ミルク	うどん・きゃべつ・人参 玉ねぎ・片栗粉・さつま芋 豆腐・ほうれん草	煮込みうどん さつま芋やわらか煮 豆腐スープ ミルク	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 さつま芋・豆腐・ほうれん草	煮込みうどん さつま芋やわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 さつま芋・バナナ・豆腐 ほうれん草	ツナ焼きうどん さつま芋きんぴら フルーツ 豆腐スープ	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・ピーマン さつま芋・バナナ・豆腐 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		沖縄風軟飯 ミルク	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ	ジューシー(沖縄風ご飯) 牛乳	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ
水	16	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 大根・人参・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・ほっけ・南瓜 大根・人参・高野豆腐 いんげん・ほうれん草 きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ほっけ・南瓜 大根・人参・高野豆腐 いんげん・ほうれん草 きゃべつ	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ほっけ・味噌・ごま油 長ねぎ・南瓜・大根 人参・高野豆腐・いんげん ほうれん草・きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご

曜	日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
木	17	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 胡瓜・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参・ブロッコリー	軟飯 じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参・ブロッコリー	ごはん 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ スープ	米・鶏肉・ケチャップ ウスターソース・いんげん トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・酢・ブロッコリー 玉ねぎ
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク		◆お楽しみおやつ 牛乳	[illegible]
金	18	昼食	おかゆ 大根のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 大根・人参 白菜・胡瓜 豆腐・ほうれん草	おかゆ 大根のそぼろあん 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・白菜 胡瓜・豆腐・ほうれん草	軟飯 大根のそぼろあん 白菜やわらか浸し すまし汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・白菜 胡瓜・豆腐・ほうれん草	ごはん 麻婆だいこん 白菜サラダ すまし汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 長ねぎ・人参・味噌・片栗粉 ガラスープ・白菜・胡瓜 ツナ缶・酢・豆腐 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		フルーツきんとん ミルク	さつま芋・りんご	フルーツきんとん 牛乳	さつま芋・りんご
土	19	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ブロッコリーすりながし スープ ミルク	米 南瓜 ブロッコリー・人参・片栗粉 白菜・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 カリフラワー・白菜・玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 カリフラワー・白菜・玉ねぎ 味噌	ゆかりごはん 白身魚の竜田揚げ 温野菜のコーンマヨ 味噌汁	米・ゆかり・メルルーサ しょうが汁・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 カリフラワー・コーン・マヨネーズ 白菜・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	バナナ・りんご オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	バナナ・りんご オレンジジュース
月	21	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 大根・片栗粉 人参・胡瓜 南瓜・玉ねぎ	おかゆ 大根のやわらか煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・大根・ツナ缶・片栗粉 もやし・人参・胡瓜 南瓜・玉ねぎ	軟飯 大根のやわらか煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・大根・ツナ缶・片栗粉 もやし・人参・胡瓜 南瓜・玉ねぎ 味噌	大豆わかめご飯 ツナだいこん 三色野菜の胡麻マヨ和え 味噌汁	米・若芽・大豆水煮・人参 ツナ缶・大根・しょうが汁 もやし・胡瓜・ごま マヨネーズ・南瓜・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン	フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン
火	22	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 たら・人参・片栗粉 じゃが芋 白菜	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・白菜・若芽	軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・白菜・若芽 味噌	ごはん 白身魚の野菜あんかけ あけぼのポテト 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ ケチャップ・白菜・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ちんすこう ミルク	小麦粉・きな粉	ちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉
水	23	昼食	勤労感謝の日							
		おやつ								
木	24	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・いんげん ほうれん草	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のやわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・いんげん ほうれん草 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・じゃが芋・トマト 切干大根・人参・いんげん ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		五平もち(軟飯) ミルク	米・味噌	五平もち 牛乳	米・味噌・ごま
金	25	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 南瓜 大根	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・人参・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	米・メルルーサ・人参・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	米・メルルーサ・コーン・人参 小ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
土	26	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・ほうれん草 胡瓜・人参・片栗粉 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽 味噌	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・酢・ごま ごま油・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	28	昼食	くたくたにゅうめん 胡瓜のすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参 ほうれん草・きゃべつ	くたくたにゅうめん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 ほうれん草・きゃべつ	ミートソーススパゲティ コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・トマト缶・ケチャップ ウスターソース・パセリ粉・胡瓜 りんご・ほうれん草 きゃべつ	ミートソーススパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・トマト缶・ケチャップ ウスターソース・パセリ粉・胡瓜 マヨネーズ・りんご・ほうれん草 きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	米・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
火	29	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参 豆腐	おかゆ 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 マカロニ・人参・胡瓜 豆腐・若芽	軟飯 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 マカロニ・人参・胡瓜 豆腐・若芽・味噌	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ 酢・しょうが汁・ごま油 トマト・ブロッコリー・マカロニ 胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
水	30	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋 大根・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・人参	おかゆ 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・たら・じゃが芋 大根・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・人参	軟飯 白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・たら・じゃが芋 大根・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・人参	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 大根サラダ フルーツ	米・たら・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト 大根・胡瓜・ツナ缶 酢・きゃべつ・人参
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増してきます。
冬の訪れに備えて、たくさんの味覚を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。

□感謝の気持ちを忘れずに！！

１１月２３日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配送してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れないでね♫♫

[illegible]・・・芋類・りんご・きのこ類

芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。

里芋	里芋は茎が太ったもので、カブの中心に大きな親芋があり、そこから子芋、孫芋と芋づる式に増えます。芋類の中で最も低カロリーであり、あの独特のぬめり気は脳細胞を活性化する働きやコレステロールを取り除く効果があります。煮っころがしやお汁に入れて食べるとおいしいですね。
りんご	便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは噛みごたえがあるので、歯やあごが発育途中の子どもたちにはぴったりです。そのまま食べるほかにもお菓子やサラダなど様々楽しめます。「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるくらいりんごは栄養価が高い果物です。
きのこ類	しいたけ・えのき・しめじなどきのこ類はビタミンB1、B2や食物繊維を多く含む食材です。また、うま味と香りのよい優れた素材でもあります。特に干ししいたけがよく利用され、干ししいたけを水で戻すと、戻し汁にうま味が出ます。煮物、炒め物、天ぷら、汁物など色んな料理で楽しめます。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト