



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	日					
2	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 ふかし芋 みそ汁	さばチャーハン にぼし	七分つき米、さつまいも、 米、油、片栗粉	さば、豚ひき肉、豆みそ、に ぼし、凍り豆腐、かつお節、 いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、ねぎ、たま ねぎ、いんげん、しいたけ、こま つな、れんこん、まいたけ、しょう が
3	火	もち麦入りごはん 焼き鮭 ボン酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、 じゃがいも、塩麹、もち麦、 焼ふ、ごま油	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、 にぼし、さくらえび、厚けず り、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、切り干しだ いこん、たまねぎ、コーン缶、え のきたけ、たけのこ(水煮缶)、生 わかめ、刻みこんぶ
4	水	ごはん ごまみそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	そぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、ながい も、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひ き肉、豆みそ、にぼし、凍り 豆腐、ちりめんじゃこ、いわ し(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、だいこん、こ ぼろ、オクラ、なめこ、いんげん、 えのきたけ、ねぎ、ごま、干しい たけ、しょうが
5	木	黒米入りごはん おとし揚げ 甘酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗 粉、黒米、てんさい含蜜糖	いわし、大豆(乾)、ツナ油 漬缶、豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、か ぼちゃ、こまつな、まいたけ、し ょうが、ごま、焼きのり、ひじき、あ おさのり
6	金	ごはん 肉じゃが ゆかりあえ みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、じゃがいも、 中力粉、油、塩麹、てんさい 含蜜糖、米	豚肉(もも)、油揚げ、豆み そ、にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 かぼちゃ、ごぼう、こまつな、い んげん、切り干しだいこん、こま
7	土	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	マカロニきなに にぼし	米、マカロニ、てんさい含 蜜糖、油	さば(開き干し)、きな粉、油 揚げ、豆みそ、にぼし、厚け ずり、いわし(煮干し)	にんじん、しらたき、切り干しだ いこん、たまねぎ、いんげん、ま いたけ、あおさのり、干しいたけ
8	日					
9	月	スポーツの日				
10	火	もち麦入りごはん あじフライ 中華風サラダ みそ汁	さつまいもご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまい も、油、パン粉、中力粉、 もち麦、ごま油	あじ、豆みそ、にぼし、凍り 豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、 コーン缶、なめこ、黒ごま、ごま、 しょうが、こんぶ(だし用)
11	水	ごはん きのこミートローフ 納豆和え みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、中力 粉、油、塩麹、豆乳マーガ リン、てんさい含蜜糖、米	豚ひき肉、豆乳、鶏レバー、 納豆、豆みそ、にぼし、あず き(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、緑豆もやし、いんげ ん、こまつな、れんこん、ま いたけ、しめじ、えのきたけ
12	木	黒米入りごはん さわらの煮つけ きんぴら炒め みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒 米、てんさい含蜜糖	さわら、厚揚げ、鶏ひき肉、 豆みそ、にぼし、厚けずり、 いわし(煮干し)	れんこん、ごぼう、にんじん、ま いたけ、こまつな、あおのり、黒ご ま、ねぎ、しょうが
13	金	お弁当の日 	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	焼きのり
14	土	プレイデー 				
15	日					
16	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 マリネ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、片栗 粉、てんさい含蜜糖	納豆、豚ひき肉、豆みそ、 にぼし、凍り豆腐、ちりめん じゃこ、かつお節、いわし (煮干し)	にんじん、だいこん、たまねぎ、 かぼちゃ、れんこん、ねぎ、い んげん、しいたけ、こまつな、ま いたけ、しょうが

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
17	火	もち麦入りごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、油、もち麦、塩麹、てんさい 含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、 油揚げ、厚けずり、さくらえ び、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干 しだいこん、コーン缶、かぼちゃ、い んげん、まいたけ、ごぼう、生わかめ、あ おさのり、干しいたけ
18	水	ごはん ほっけ焼き 磯和え みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、塩 麹、てんさい含蜜糖、米	ほっけ、木綿豆腐、豆みそ、 にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、なめこ、 ねぎ、ごま、焼きのり
19	木	黒米入りごはん おとし揚げ ごま酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、油、片栗粉、黒米、焼 ふ、てんさい含蜜糖	いわし、大豆(乾)、ツナ油漬 缶、豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、たま ねぎ、こまつな、ごま、しょうが、焼き のり、ひじき
20	金	ごはん 焼き鮭 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、油、 てんさい含蜜糖、米	秋鮭、豚肉(もも)、油揚げ、 豆みそ、にぼし、厚けずり、 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、か ぼちゃ、切り干しだいこん、いんげん、こ まつな、干しいたけ、黒きくらげ
21	土	ごはん 鯖の文化干し ひじきの煮物 みそ汁	マカロニきなに にぼし	米、マカロニ、じゃがいも、て んさい含蜜糖、油	さば(開き干し)、きな粉、豆 みそ、にぼし、さつまいも、 厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、れんこん、ひ じき、まいたけ、あおさのり、干しい たけ
22	日					
23	月	ごはん 筑前煮 ふかし芋 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、さ つまいも(皮付)、てんさい含 蜜糖、米	鶏もも肉、納豆、豆みそ、に ぼし、ちりめんじゃこ、いわ し(煮干し)	れんこん、にんじん、板こんにゃく、た けのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ね ぎ、あおさのり
24	火	もち麦入りごはん あじフライ 甘酢和え みそ汁	栗ご飯 にぼし	七分つき米、米、油、パン 粉、くり、米粉、中力粉、もち 麦、てんさい含蜜糖	あじ、木綿豆腐、豆みそ、に ぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、コー ン缶、なめこ、黒ごま、ねぎ、ごま、生 わかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
25	水	ごはん きのこミートローフ 納豆和え みそ汁	さばのそぼろごはん にぼし	七分つき米、米、さつまい も(皮付)、油、塩麹、てんさい 含蜜糖	豚ひき肉、鶏レバー、納豆、 さば、豆みそ、油揚げ、にぼ し、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、いんげん、たま ねぎ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、 まいたけ、しめじ、エリンギ
26	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 きんぴら炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、黒米、 てんさい含蜜糖	さわら、厚揚げ、豆みそ、に ぼし、厚けずり、いわし(煮干 し)	ごぼう、れんこん、にんじん、たかな ぼ(たかな漬)、まいたけ、こまつな、ご ま、黒ごま、しょうが
27	金	カレーライス 甘酢和え	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがい も、さつまいも、油、てんさい 含蜜糖	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚 けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、か ぼちゃ、まいたけ、切り干しだいこん、 コーン缶
28	土	うどん ナムル	じゃこまぜご飯 にぼし	ゆであうどん、米、片栗粉、ご ま油	豚肉(もも)、油揚げ、ちりめん じゃこ、にぼし、かつお節	もやし、こまつな、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、コーン缶、まいたけ、ごま
29	日					
30	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 ふかし芋 みそ汁	さばチャーハン にぼし	七分つき米、米、さつまいも (皮付)、油、片栗粉	さば、豚ひき肉、豆みそ、に ぼし、凍り豆腐、かつお節、 いわし(煮干し)	にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、 いんげん、しいたけ、こまつな、ま いたけ、しょうが
31	火	もち麦入りごはん 焼き鮭 ボン酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、塩 麹、もち麦、ごま油	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、 にぼし、さくらえび、厚けずり、 いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、切り干しだ いこん、コーン缶、かぼちゃ、えのきたけ、 たけのこ(水煮缶)、まいたけ、生わか め、あおさのり、刻みこんぶ

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	522 kcal	鉄	3.4mg
	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	183mg
	脂質	13.5 g	ビタミンC	17mg
	塩分	1.4 g	食物繊維	4.7g

清水農園さんの10月のおいしいお野菜



さ〇まいも

同じ文字のひらがなが入るよ。



こま〇な

なにが入るかわかるな？

でかさんは先日山形県の庄内地方で稲刈りを体験しました。田植えの時には雨が降っていましたが、稲刈りの日には天候に恵まれ誇らしげな表情で苗場へ帰ってきてくれました。

長く暑い夏も終わり、涼しげな秋の季節へと突入です。秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？ 秋刀魚・かぼちゃ・さつまいも・栗・きのこ・果物などの秋の味覚が盛りたくさんですね。保育園のおやつでは、さつまいもご飯や栗ご飯で秋を味わう予定です。

