11 月 給 食 献 立 表

日		
2 日 3 月 4 火 中乳 おかき もりめんご飯・五日煮・きのこと青菜のごま和え・果物 牛乳 ホットドック 5 水 中乳 ジャムサンド 白飯・豆乳ミートグラタン・キャベツの和え物・野菜スープ 牛乳 小魚 せんパック 6 木 中乳 ビスケット 白飯・乗作りがんもどき・小松菜とツナの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮 牛乳 小魚 せんパック 7 金 中乳 クラッカー 白飯・魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・金砂煮豆・味噌汁・果物 中乳 状材モチモラ きのこスパゲティー・キャベツの優和え・果物 牛乳 相おにぎり サッキー きのこスパゲティー・キャベツの優和え・果物 牛乳 棚おにぎり 中乳 せんべい 見飯・熱の付替酢たれ・野菜とコーンの和え・のつべい汁 中乳 チーズ せん 東物 カラッカー 白飯・大味ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 牛乳 卵サンド 早物 ナース ロのボールのでは、中乳 サンド 中乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 牛乳 ビスケット 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 虹点ベい 日飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 豆腐入りあった オー乳 ビスケット 白飯・豆腐のかし一煮・砂じきサラダ・果物 牛乳 豆腐入りあった オー乳 ビスケット 白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 豆腐入りあった オー乳 サース からかん 中乳 かっキー いなからどん・果物 中乳 ウッカー 白魚をおりまのスープ キ乳 ナデミ 中乳 ウッカー 白魚をかりがりまのスープ キ乳 サース かるかん 水 中乳 かった 白飯・豚肉の生姜焼き・豚汁・果物 牛乳 せんべい 日飯・高女のと野菜のお子・味噌汁 キ乳 サース からかん 水 中乳 かった 白飯・小宝菓・シューマイ・キャベツの暖和え・果物 牛乳 がるかん 水 中乳 かるかん 東物 ナーズ クラッカー 白飯・豚肉の生砂の・グリーンボテト キ乳 サース 外の変素レイ・ショウ・カー 白飯・豚りの土・サーム はんべい シャー いな変素レイ・カース サーム かってら 白飯・豚肉と野菜の中芋炒め・グリーンボテト キ乳 かるかん 中乳 ウラッカー 白飯・豚りの土・サーム カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いな変素レイ・カース・サーム いながました 中乳 からかん サー乳 カース・カース・カース・サーム いなから から か	全員3時のおやつ)
3 月 4 火 中乳 おかき ちりめんご飯・五目煮・きのこと青菜のごま和え・果物 中乳 ホットドック 5 水 中乳 ジャムサンド 白飯・翌乳ミートグラタン・キャベツの和え物・野菜スープ 中乳 パットドック 6 木 中乳 ピスケット 白飯・条件りがんもどき・小松菜とツナの和え物 きざみ思布のじゃこ煮 中乳 小魚 せんペレ 7 金 中乳 クラッカー 白飯・魚の間り焼き・ひじきの炒め煮・金勢煮豆・味噌汁・果物 中乳 状粉モチモ3 8 土 中乳 クッキー きのこスパゲティー・キャベツの穢和え・果物 中乳 ぜんべい 9 日 10 月 中乳 ピスケット そぼろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物 中乳 楠おにぎり 11 火 中乳 かすてら 白飯・老のこシチュー・コールスローサラダ・果物 中乳 桐かンド 12 水 中乳 せんべい 自飯・大豆の五日煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 中乳 チーズ せん 13 木 中乳 グラッカー 白飯・大豆の五日煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 中乳 モチモチチ・ 15 土 中乳 ピスケット 味噌ラーメン・果物 中乳 ぜんべい 16 日 日 中乳 おかき 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 中乳 パナケー3 17 月 中乳 おかき 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 中乳 パナケー3 18 火 中乳 ピスケット 中華おこカ・スびフライタルタルソース・悪風和え・わかめスープ・果物 中乳 豆腐入りあった。こだりーの塩味・砂・水・青菜のおひたし ・精豆 としゃ・青菜のおひたし ・精豆 とんべい 20 木 中乳 せんべい 日飯・高飯の味噌マヨネーズ焼き・豚丼・アラグ・ブロッコリーの塩ゆで 白菜とナン塩のス・デア・サラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チデミ 中乳 かった・カーター 中乳 かるかん 21 全 中乳 クラッカー 白飯・バンド・大・大・大の大の に乗機・・ボート・大のの 職和え・果物 中乳 かるかん 中乳 かるかん 22 土 中乳 かったー し飯・洗した 原物・大・大・大・大のの 職和え・実物 中乳 かるかん		
4 火 牛乳 おかき ちりめんご飯・玉目煮・きのこと青菜のごま和え・果物 牛乳 ホットドック 5 水 牛乳 ジャムサンド 白飯・豆乳ミートグラタン・キャベツの和え物・野菜スープ 牛乳 アップルボライ 6 木 牛乳 ビスケット 白飯・手作りがんもどき・小松原とツナの和え物・野菜スープ 牛乳 小魚 せんペル 7 金 牛乳 クラッカー 白飯・漁の照り焼き・ひじきの炒め煮・金粉煮豆・味噌汁・果物 牛乳 せんペル 9 日 10 月 牛乳 ビスケット そぼる丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物 牛乳 サルベル 11 火 牛乳 かすてら 白飯・舎のこンチュー・コールスローサラダ・果物 牛乳 サラウきな粉が、すまし汁 12 水 牛乳 せんベル 景物 白飯・独教の甘藤たれ・野菜とコーンの和え・のっぺい汁 牛乳 サリウラをお粉が、ままし汁 13 木 牛乳 クラッカー 自飯・独教の甘藤たれ・野菜とコーンの和え・のっぺい汁 牛乳 チーズ せんペル 14 金 牛乳 クッキー 開飯・大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和之 牛乳 モチモチチー 15 土 牛乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 牛乳 せんペル 16 目 日 10 飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 パナナケー3 17 月 中乳 おかき 白飯・盗の味噌マョネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 か魚 セルー し飯・たくわの香味素・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグリス・モリ サルジ・カリカリカル 全部 大阪 大阪 サルリカリー 大阪 中乳 サボ シークラッカー 自飯・ちくわの香味素・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグリ 自飯・ドケン菜のスープ キ乳 せんペル 20 木 中乳 せんべい 果物 中乳 クラッカー 自飯・大阪の生養焼き・ボテトサラダ・ブローコリーの塩ゆで 牛乳 チボミシー なからどん・果物 牛乳 せんべい キ乳 せんペル 22 土 中乳 クラッカー 自飯・松風焼き・豚が・果物 牛乳 けんべい ミニゼリー スポテト キ乳 サイ、小阪菜 ボーキ乳 からかん まってり まったいがある 大阪 中乳 からかん スポート カルの エーダ・ファイ・カース・ア・ファー キ乳 からかん キ乳 サルベル 大阪 エーダ・ファー コース・ファー カース・ファー サル・カース・ファー キ乳 小松菜 カース・ファー キ乳 からかん キ乳 サル・カース・ファー キ乳 カース・ファー コース・ファー カース・ファー カース・ファー カース・ファー カース・ファー キ乳 からかん キ乳 サル・カース・ファー キ乳 からかん サル・カース・ファー キュ・カース・ファー キ乳 カース・ファー カース・ファー		
5 水 中乳 ジャムサンド 白飯・豆乳ミートグラタン・キャベツの和え物・野菜スープ 中乳 アップルポラク・ 中乳 アップルポラク・ キ乳 アップルポラク・ キ乳 アップルポラク・ 中乳 グラッカー 白飯・手作りがんもどき・小松栗とツナの和え物 中乳 水粉モチモラス・ 中乳 クラッカー 白飯・魚の願り焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁・果物 中乳 水粉モチモラス・ サ乳 サンド 中乳 かすてら 中乳 クラッカー 白飯・魚の厩り焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・味噌汁・果物 中乳 地んべい 中乳 せんべい 中乳 地んべい 中乳 サンド 中乳 サンド をほう美・おじゃかどとっこのおかれえ・果物 中乳 サンド 中乳 サーン ウェーシー カッカー 白飯・漁肉の甘酢たれ・野菜とコーンの和え・のつべい汁 中乳 チーズ せんでき 中乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 中乳 せんべい 中乳 ・大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 中乳 モチモチチー 中乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 中書 さしたっちの味醂・サー・キャベツの甘酢和え 中乳 せんべい 中乳 ・セス・リー 中乳 ・大豆の五日煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 中乳 ・セス・デェーゼリー 中乳 ・カンカンド こっせり 中素のカンレー煮・ひじきサラダ・果物 中乳 ・ボテナケー 自飯・糸の味噌マョネーズ焼き・野菜ツテー・もずくスープ・果物 中乳 ・小魚 せんべい 早物 中乳 ・カンカー 白飯・魚の味噌マョネーズ焼き・野菜ツテー・もずくスープ・果物 中乳 ・皮成入りあかま 中乳 ・カッカー 白飯・大豆の味噌・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 ・チボミ ・サース・ファッカー 白飯・大阪内の生味噌・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 ・チボミ ・サース・ファッカー 白飯・松風焼き・豚汁・果物 中乳 かるかん 中乳 かるかん 中乳 かんべい ミューマイ・キャベツの磯和え・果物 中乳 かるかん キ乳 せんべい ミューマイ・キャベツの磯和え・果物 中乳 かるかん キ乳 せんべい ミュージー おかめに素はが、切り干し大根の炒め煮・味噌汁 中乳 ・サース・ファンカー 白飯・松風焼き・豚汁・果物 中乳 ・水の素添け 中乳 ・サース・ファンカー 白飯・松風焼き・豚汁・果物 中乳 ・小松菜蒸し・オテト・カリのけ 中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・小松菜蒸し・オテト・カリのけ 中乳 ・中乳 ・中乳 ・小松菜蒸し・オテト・カリのけ ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・小松菜蒸し・オテト・カリのけ ・中乳		
 6 木 中乳 ビスケット 白飯・平作りがんもどき・小松葉とツナの和え物 キ乳 小魚 せんべい きざみ足布のじゃこ煮 キ乳 クラッカー 白飯・魚の限り焼き・ひじきの炒め煮・金味煮豆・味噌汁・果物 キ乳 状材モチモラ きのこスパゲティー・キャベツの繰和え・果物 キ乳 糖おにぎり ヤ乳 サかかきな粉2 水 中乳 せんべい 見飯・飲姓ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 中乳 助サンド 白飯・漁の面付酢たれ・野菜とコーンの和え・のつべい汁 キ乳 卵サンド は 金 中乳 クッキー 白飯・大豆の五目煮・ししゃもの味燥干し・キャベツの甘酢和え 中乳 モチモチチー15 土 中乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 キ乳 せんべい は サル ボース サイ マル カッキー 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 中乳 かない 本乳 せんべい は サル ビスケット 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 中乳 小魚 せんぐい 大中乳 せんべい 自飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 中乳 バナナケーコミーゼリー 18 火 中乳 ジャムサンド 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 中乳 小魚 せんぐい 自飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 中乳 豆腐入りあった キ乳 せんべい 自飯・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チヂミ セネ クラッカー 白菜・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チヂミ セネ クラッカー 白菜・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チヂミ オー乳 クッキー いなかうどん・果物 中乳 サカかめん 中乳 ウッカー 白菜・松園焼き・豚汁・果物 中乳 かるかん 本 中乳 せんべい 白飯・水魚は焼き・豚汁・果物 中乳 がるかん 本乳 せんべい 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの緩和え・果物 中乳 焼きもち オーキ乳 サカイの 白飯・水魚は焼き・豚汁・果物 中乳 がるかん 中乳 カカでち 白飯・水魚は焼き・豚汁・果物 中乳 小松菜蒸し クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 カイン・製・サス・ファー・ 中乳 小松菜蒸し 中乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 からかん 大中乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 かんののごまれえ・手作りふりかけ 中乳 小松菜蒸し 中乳 カイン・カース・ファー・ 中乳 小松菜蒸し 中乳 カイス・カース・ファー・ 中乳 小松菜蒸し 中乳 カス・ファー・ カー・カー・ 中乳 小松菜 ボーノ・カー・ 中乳 カー・カー・ 中乳 小松菜 ボーク・カー・ 中乳 からかけ 中乳 サイン・マー・ 中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳 ・中乳	三乳 ホットドック	☆
0	三乳 アップルポテト	☆
8 土 牛乳 クッキー きのこスパゲティー・キャベツの凝和え・果物 牛乳 せんべい 9 日 10 月 牛乳 ビスケット そぼろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物 牛乳 物がきをわり 11 火 牛乳 かすてら 白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物 牛乳 が炒きな粉が 12 水 牛乳 せんべい 早物 牛乳 が焼きさのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 牛乳 卵サンド 13 木 牛乳 クラッカー 白飯・熟肉の甘酢たれ・野菜とコーンの和え・のっぺい汁 牛乳 チーズ せん 14 金 牛乳 クッキー 白飯・洗皮の五目煮・ししゃもの味醂干し・ギャベツの甘酢和え 牛乳 モチモチチー 15 土 牛乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 牛乳 せんべい 16 日 17 月 牛乳 おかき 白飯・豆成のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 バナナケー3 18 火 牛乳 ジャムサンド 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 牛乳 小魚 せんべい 19 水 牛乳 せんべい 自飯・あるの味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 豆腐入りかった。ニゼリー 中乳 かん 中乳 せんべい 20 木 牛乳 せんべい 自飯・あくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグリ 21 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉の生養焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 牛乳 チヂミ 中乳 チヂミ 22 土 牛乳 クッキー いなかうどん・果物 牛乳 せんべい 23 日 24 月 25 火 牛乳 がすてら 白飯・小なからどん・果物 牛乳 がるかん 26 水 牛乳 かすてら 白飯・ごはのこま様げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 牛乳 チーズ クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト キ乳 小松菜蒸した 牛乳 小松菜蒸した 27 木 牛乳 ウッキー 切りがた 大乳の・手がりのけまれた・手作りふりかけ 牛乳 小松菜添した 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンボテト キャ クラッキー サル・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	三乳 小魚 せんべい	
9 日 10 月 牛乳 ピスケット そぼろ井・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物 牛乳 梅おにぎり 11 火 牛乳 かすてら 白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物 牛乳 サかけきな粉と 12 水 牛乳 せんべい 貝飯・決姓ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 牛乳 卵サンド 牛乳 サンド 13 木 牛乳 クラッカー 白飯・洗室の五目煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 牛乳 モチモチチー サ乳 ピスケット 味噌ラーメン・果物 牛乳 せんべい 牛乳 セルベい 16 日 中華 おかき 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 がナナケーコ シェーゼリー サ素にお・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 牛乳 小魚 せんぐい メ 牛乳 ピスケット 白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 豆腐入りあった カル・カース ウェー・カー カー カ	乳 米粉モチモチケーキ	☆
10 月 牛乳 ビスケット モぼろ丼・おじゃがとじゃこのおかか和え・果物 牛乳 楠おにぎり 11 火 牛乳 かすてら 白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物 牛乳 サかりきな粉か 12 水 牛乳 せんべい 日飯・秋鮭ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 牛乳 卵サンド 13 木 牛乳 クラッカー 白飯・残島の甘酢たれ・野菜とコーンの和え・のつべい汁 牛乳 チーズ せん 14 金 牛乳 クッキー 白飯・大豆の五目煮・ししゃもの味醂干し・キャベツの甘酢和え 牛乳 モチモチチー 15 土 牛乳 ビスケット 味噌ラーメン・果物 牛乳 せんべい 16 日 17 月 牛乳 おかき 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 牛乳 パナナケーコ・デービス・サータ・デービリー 18 火 牛乳 ジャムサンド ウェービリー ウェーリー ・カナカウルタルソース・華屋和え・わかめスープ・半乳 小魚 せんべい 19 水 牛乳 ビスケット 白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 豆腐入りあったり 中乳 サイス・カーの塩物で 中乳 チチミーゼリー お茶 ももヨーグリー 20 木 牛乳 せんべい 日飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグリー 白菜とチンゲン菜のスープ 中乳 チチミー ロ菜とチンゲン菜のスープ 中乳 サイス・ファー 白菜とチンゲン菜のスープ 中乳 サイス・カータリ 中乳 せんべい 中乳 サイス・カータリ 中乳 せんべい 21 全 牛乳 クッキー いなかうどん・果物 中乳 はんべい 日飯・どばのごま稿げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 キ乳 チーズ クラス 木 牛乳 せんべい 日飯・どばのごま稿げ・切りエレ大根の炒め煮・味噌汁 キュー・デース クラス 大 牛乳 サイス・カース 大手作りよりかけ 中乳 小松菜蒸してまた。サイリ クッキー おかいたけんのがま・味噌汁 キ乳 ナーズ クラス 大 牛乳 サイス・カース・カース・カート 中乳 小松菜蒸してまた。サイリカー・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	乳 せんべい	
11 火 牛乳 かすてら 白飯・きのこシチュー・コールスローサラダ・果物		
12 水 中乳 せんぺい 白飯・秋鮭ときのこのホイル焼き・彩野菜の和え物・すまし汁 中乳 卵サンド 中乳 ケラッカー 白飯・鶏肉の甘酢たれ・野菜とコーンの和え・のっぺい汁 中乳 チーズ せんぺい 十乳 ゲラーメン・果物 中乳 だんべい 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 中乳 七乳 せんぺい 中華 せんぺい 中乳 せんぺい 中乳 せんぺい 中乳 せんぺい 日飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグル 日飯・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 ナルペい 日菓・チンゲン菜のスープ 中乳 ゲルペい 七乳 ケッキー ウッキー いなかうどん・果物 中乳 ゲルペい 七乳 ケッキー 中乳 ケッキー 中乳 ケッキー 中乳 ケッカー 白飯・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チヂミ サール ケッキー 中乳 ケッカー 白菜とチンゲン菜のスープ 中乳 サールペい ケッキー いなかうどん・果物 中乳 ゲルペい ケッキー いなかうどん・果物 中乳 サールペい 中乳 サールペい ケッキー しんぺい 白飯・豚肉の生姜焼き・ボテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 中乳 チヂミ サールペい ケッキー いなかうどん・果物 中乳 サールペい ケッキー サール ケッキー サール ケッキー サール ケッキー ロ飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 サール ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜蒸し ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 ケッキー サール 大杯菜蒸し 中乳 ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 小松菜蒸し 中乳 ケッキー カーム 中乳 小松菜素し 中乳 ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜蒸し 中乳 ケッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 中乳 小松菜素し 中乳 小松菜素し 中乳 小松菜素し 中乳 小松菜素し 中乳 小松菜素し 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・早物 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・果物 中乳 サートカトカスープ・ア・カスート 中乳 サートカトカスープ・ア・カスープ・ア・カスー 中乳 サートカトカスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・カスープ・ア・ファ・ア・ファ・ア・ファ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	乳 梅おにぎり	☆
12 水 牛乳 せんべい 果物	乳 サクサクきな粉クッキー	☆
13 木 千乳	乳 卵サンド	☆
14 並 千乳 グッキー 果物	三乳 チーズ せんべい	
16 日	三乳 モチモチチーズパン	☆
17 月 年乳 おかき 白飯・豆腐のカレー煮・ひじきサラダ・果物 年乳 パナナケー 18 火 年乳 ジャムサンド 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 年乳 小魚 せんべい 19 水 年乳 ビスケット 白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 年乳 豆腐入りあった 20 木 年乳 せんべい 白飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグル 21 金 年乳 クラッカー 白飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 年乳 チヂミ 年乳 クッキー いなかうどん・果物 年乳 せんべい 年乳 せんべい 23 日 24 月 25 火 年乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 年乳 焼きもち 27 木 年乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 年乳 焼きもち 1 年乳 セんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 年乳 チーズ クッタッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 年乳 小松菜蒸しパタッキー 日飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 年乳 小松菜蒸しパタ・サー 1 日本のよりがけ 日本のよりがは 日本のよりがは	三乳 せんべい	
18 火 牛乳 ジャムサンド 中華おこわ・えびフライタルタルソース・華風和え・わかめスープ 牛乳 小魚 せんべい 19 水 牛乳 ビスケット 白飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・野菜ソテー・もずくスープ・果物 牛乳 豆腐入りあっ 20 木 牛乳 せんべい 白飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグル 21 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 牛乳 チヂミ ナヂミ 土 キ乳 クッキー いなかうどん・果物 牛乳 せんべい セ乳 せんべい セ乳 セんべい セ乳 ビスケット わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物 牛乳 かるかん カッキー 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち カッキー 白飯・ごばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー キ乳 セんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー キ乳 セんべい 七乳 ケラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト キ乳 ケラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト キ乳 小松菜蒸しパタリ 土 キ乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 キ乳 せんべい キ乳 せんべい キ乳 せんべい キ乳 サルベい キ乳 サルベい キ乳 サルベい キ乳 サルベド		
18 大 キ乳 シャムサント ミニゼリー キ乳 小黒 ゼルイン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	乳 バナナケーキ	☆
20 木 牛乳 せんべい 白飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグル 21 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 牛乳 チヂミ 22 土 牛乳 クッキー いなかうどん・果物 牛乳 せんべい 生乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・ちくわの香味煮・焼きししゃも・青菜のおひたし・納豆 お茶 ももヨーグル 23 日 19 日本とチンゲン菜のスープ 牛乳 せんべい 19 日本とチンゲン菜のスープ 中乳 せんべい 19 日本とチンゲン菜のスープ 中乳 せんべい 19 日本とチンゲン菜のスープ 中乳 かるかん 19 日本とチンゲン菜のスープ 中乳 かるかん 19 日本と手ではいてまままではいてまままではいてまままではいてまままではいてまままではいてまままではいくにはいてまままではいくにはいてまままではいんげんのごま和え・手作りふりかけ 中乳 小松菜蒸し 19 日本と呼ばいんげんのごま和え・手作りふりかけ 中乳 サムベい 19 日本と呼ばいんげんのごま和え・手作りふりかけ 中乳 サムベい 中乳 サムベい 中乳 サース・カース・フ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	・乳 小魚 せんべい	
20 木 牛乳 せんべい 果物 21 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 白菜とチンゲン菜のスープ 牛乳 チヂミ 22 土 牛乳 クッキー いなかうどん・果物 牛乳 せんべい 23 日 セ乳 ピスケット わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物 牛乳 かるかん 26 水 牛乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー 牛乳 チーズ クッセー 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子井・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	乳 豆腐入りあべかわ団子	子 ☆
21 並 牛乳 グラッカー 白菜とチンゲン菜のスープ 牛乳 サんべい 22 土 牛乳 クッキー いなかうどん・果物 牛乳 せんべい 23 日 日 24 月 クリーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	茶 ももヨーグルト	☆
23 日 24 月 25 火 牛乳 ビスケット わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物 牛乳 かるかん 26 水 牛乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー 牛乳 チーズ クッ 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	乳 チヂミ	☆
24 月 25 火 牛乳 ビスケット わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物 牛乳 かるかん 26 水 牛乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 牛乳 チーズ クッ 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	三乳 せんべい	
25 火 牛乳 ビスケット わかめご飯・松風焼き・豚汁・果物 牛乳 かるかん 26 水 牛乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 ミニゼリー 牛乳 チーズ クッ 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい		
26 水 牛乳 かすてら 白飯・八宝菜・シューマイ・キャベツの磯和え・果物 牛乳 焼きもち 27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 牛乳 チーズ クッ 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい		
27 木 牛乳 せんべい 白飯・さばのごま揚げ・切り干し大根の炒め煮・味噌汁 牛乳 チーズ クッ 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	乳 かるかん	☆
27 木 中乳 せんへい ミニゼリー 28 金 牛乳 クラッカー 白飯・豚肉と野菜の中華炒め・グリーンポテト さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 牛乳 小松菜蒸し/ 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	乳 焼きもち	☆
28 金 午乳 クラッカー さやいんげんのごま和え・手作りふりかけ 午乳 小松采蒸しり 29 土 牛乳 クッキー 親子丼・わかめスープ・果物 牛乳 せんべい	三乳 チーズ クッキー	
	乳 小松菜蒸しパン	☆
20 日	三乳 せんべい	
30 日	のけま作りなめつです	

お腹がすくリズムをつくろう

食べる意欲の原点は、「お腹がすいた!」という感覚です。お腹がすくリズムができると、それに合わせて生活リズムも整ってきます。毎日の食事を積み重ねていく中でお腹がすくことを認識できる子どもに成長していきます。





●早寝・早起き・朝ごはん

寝る前には飲食をしないこと、夜はぐっすり寝ることが 大切です。夜にぐっすり寝ている間に胃腸が働き、消化か 進み、朝起きてしばらくするとほどよい空腹感を感じて食 欲がわきます。さらに朝、太陽の光を浴びると、体のリズ ムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き 出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになりま す。朝ごはんをしっかり食べると、遊びや活動もより充実 します。





●日中は体を動かす遊びを

たくさん体を動かす遊びは、いろいろなことを学び身につけ心身とも成長すると同時に、エネルギーを使うので空腹を感じ、次の食事をおいしく食べることにつながります。

天気の良い日は外で遊んだり、家の中でも歌に合わせてダンスをしたりする など、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

●間食は時間と量を決めて

子どもは体が小さく、1回に食べられる量が少ないので、1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補います。子どもにとっておやつは「第4の食事」とも言われます。おやつは時間、量を決めましょう。特に食事の前におやつを食べると、次の食事に差し支えることがあります。食事の時間には空腹になるように気をつけましょう。









きのこで食育

きのこは、手でほぐしたり、 裂いたりできる食材です。感 触や香りを楽しみながら、子 どもと一緒に料理をしてみま しょう。

秋鮮ときのこのホイル焼き

秋鮭にマヨネーズで和えたきのこをのせ、ホイルでくるんでオーブントースターなどで焼くと、手軽にホイル焼きができます。こども園では12日の給食にでます。そのほかにも汁ものや煮物にもきのこを取り入れています。

選ぶときのポイント

しいたみ

しめと







かさの裏が淡白色で、肉付きのよいもの。

かさは丸くはりがあり、根元がふっくらふくらんでいるもの。



えのきだけ



まいたひ



かさの色は薄茶色で、 軸は白く弾力があるも の

軸にピンとはりがあり、かさが開いていないもの。

かさの色が黒褐色で、軸は 固く締まっているもの。