

日	曜	午前おやつ	献立	午後おやつ	食材名
1	金	牛乳 おやつ昆布	ご飯 すきやき風煮 魚の西京焼き 紅白なます 柿	ミルク カルシウムクッキー	鯖 牛肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ こんにゃく きゅうり ごぼう 大根 白菜 他
2	土	ミニビスケット	マーボー丼 きのこスープ 果物 	ツナおにぎり 	豚ひき肉 木綿豆腐 しょうが 玉ねぎ ねぎ えのきたけ 干し椎茸 しめじ 舞茸 他
4	月		振替休日 		
5	火	牛乳 野菜かりんとう	きのこうどん チーズ入りひじきサラダ ウィンナー プルーン	ミルク クラスト 	豚肉 ウィンナー 焼き豆腐 ツナ チーズ キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 他
6	水	ゴマビスケット	《愛情弁当》	ミルク 真珠蒸し	もち米 豚ミンチ 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ
7	木	紫芋チップス	秋色吹き寄せご飯 鶏のあんず焼き 小魚入りお浸し すまし汁(豆腐・えのきたけ) みかん	ミルク スイートポテト	鶏肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 栗の甘露煮 あんずジャム キャベツ 人参 ねぎ 他
8	金	ソフトせんべい	ご飯 揚げ魚のきのこあんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁 梨	ミルク ピザお好み焼き	メルルーサ 豚肉 さつま芋 こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ コーン 白ネギ 他
9	土	カルシウムウエハース	チキンライス 豆乳汁 果物	おかかじゃこおにぎり	鶏肉 豆乳 グリンピース ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 しめじ 他
11	月	牛乳 スナックパン	ご飯 みりんふりかけ 鮭のきのこソースかけ クリーミーごま和え 味噌汁(大根・たまねぎ) みかん	ミルク サクサクごぼう 	鮭 ちりめんじゃこ ちくわ 練りごま かぼちゃ キャベツ 小松菜 大根 コーン 他
12	火	一口しょうゆせんべい	中華おこわ 手作りぎょうざ かみかみ和え 中華コーンスープ ポイルブロッコリー 柿 	ミルク 型抜きクッキー 	豚肉 ぎょうざの皮 いんげん キャベツ きゅうり たけのこ チンゲンサイ 卵 他
13	水	バナナ	ご飯 さばの味噌煮 かぶとわかめの甘酢和え すまし汁(麩・えのきたけ) りんご 	ミルク さつまいもケーキ	鯖 かまぼこ かぶ きゅうり 人参 ねぎ 白菜 りんご えのきたけ わかめ 他
14	木	米粉ロールクッキー	照り焼きチキンバーガー ごぼうサラダ 切干大根のスープ バナナ	ミルク ★おたのしみおやつ★	ツナ ベーコン 鶏肉 キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 切干大根 玉ねぎ 他
15	金	のりわかめせんべい	ご飯 鶏肉のケチャップ和え ブロッコリーのサラダ コンソメジュリエヌ りんご	ミルク インドサモサ 	鶏肉 さつま芋 ごま キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 他
16	土	クラッカー	五目チャーハン 味噌汁(白菜) 果物	ゆかりおにぎり 	ちりめんじゃこ 豚肉 麩 ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 みかん 干し椎茸 他
18	月	牛乳 小魚	ご飯 魚のマヨネーズ焼き スチームサラダ ポテトスープ 梨	ミルク ふかしいも 	鯖 鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ カリフラワー 大根 玉ねぎ クリームコーン 人参 他
19	火	野菜スナック	【誕生会】鮭ピラフ イカフライ もずく入りサラダ コーン入り野菜ミルクスープ ゼリー	やわらかプリン・ア・ラ・モード	鮭フレーク ツナ 鶏肉 いかフライ グリンピース キャベツ きゅうり もずく 他
20	水	チーズ	ご飯 みそおでん ほうれん草のマヨ和え レバー煮 みかん	ミルク おからポテトナゲット	厚揚げ 平天 牛肉 レバー煮 さといも こんにゃく 大根 コーン ほうれんそう 他
21	木	飲むヨーグルト	ちゃんぽんめん 華風和え 春巻き バナナ	ひじきおにぎり	豚肉 春巻き 中華めん キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 ねぎ ほうれんそう 他
22	金	牛乳 さきするめ	ご飯 ひじきふりかけ 酢豚 パンサンスー みかん	ミルク マシュマロサンド	豚肉 スライスハム 春雨 キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン 他
23	土		勤労感謝の日 		
25	月	カルシウムウエハース	ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草のソテー かぼちゃと春菊のお味噌汁 バナナ 	ミルク チーjamサンド	木綿豆腐 さんま ベーコン かぼちゃ キャベツ 春菊 大根 玉ねぎ コーン 他
26	火	みかん	他人丼 おかか和え ポイルブロッコリー りんご 	ミルク ココアレーズン蒸しパン	豚肉 卵 きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ブロッコリー 干し椎茸 他
27	水	バナナチップ	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の酢のもの チキンボールの味噌スープ 大豆煮 プルーン 	ミルク 黒ごま団子	鯖 ツナ 鶏ひき肉 切干大根 玉ねぎ 人参 白ネギ 白菜 ほうれんそう 椎茸 他
28	木	乳酸菌飲料	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト 	ミルクプリン	豚肉 じゃが芋 グリンピース きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 ブロッコリー 他
29	金	ひとくちビスケット	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ みかん	ミルク 大学芋	鶏肉 スライスハム 牛乳 ロールパン じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ コーン 他
30	土	ゴマビスケット	ソース焼飯 もやしのスープ 果物	野菜ジュース メープルビスケット	豚ひき肉 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 ねぎ ピーマン もやし 他

※ 都合により献立を変更することがあります

※ 愛情弁当の日には、お箸を持ってきてください

♥美作短期大学より、11月11日～15日の間、栄養士実習の実習生が来られます。

14日のおやつは実習生の考えたおやつです。楽しみにしてくださいね♥



《クッキングのおしらせ》

☆5歳児さんが、収穫したさつま芋を使って、スイートポテトを作ります♪ (11月7日)

☆4歳児さんが、収穫したさつま芋を使って、さつま芋ケーキを作ります♪ (11月13日)

