

午前	☆秋も深まり、魚、肉、野菜、果物など一段と美味しさが増す季節です。 冬に備えて色々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！ 今月は温かい汁物や根菜類を多く取り入れました。				1(金)	2(土)	
	☆11/6は災害時給食ということで、外でいものご汁をつくりおにぎりと果物で昼食を食べます。 つぼみ・たんぽぽ・すみれさんは保育園でおにぎりを出します。 ばら・ひまわり・ゆりさんはお弁当箱におにぎりを2つ持ってきていただきます！				牛乳 薄焼きビスケット さけの照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐とにらのみぞ汁 オレンジ	牛乳 お菓子 ひじきの御飯 じゃがいもとわかめのみぞ汁 フルーツ	
	☆「12日はパンの日」今月から毎月12日前後に手作りの焼きたてパンをおやつに食べます。 いろいろなパンがでますよ！お楽しみに！				牛乳 おさかなサブレ ミニゼリー	麦茶 お菓子	
	4(月)振替休日	5(火)身体測定	6(水)災害時給食	7(木)総合避難訓練	8(金)	9(土)	
午前	麦茶 バナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クラッカー	麦茶 うす焼きせんべい	牛乳 お菓子		
昼食		おにぎり いものご汁 りんご	マカロニグラタン 大根サラダ じゃがいもとわかめのみぞ汁 ラフランス	かじきの竜田揚げ 切干大根の煮物 なめこ汁 キウイフルーツ	きつねうどん フルーツ		
午後		牛乳 ツナパン	牛乳 がんづき	りんごジュース 塩せんべい	牛乳 小豆すいとん ひねり揚げ	麦茶 お菓子	
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)誕生会	15(金)	16(土)	
午前	麦茶 野菜バー	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 ビスケット	麦茶 バナナ	牛乳 お菓子	
昼食	鮭のフライ 小松菜のごま和え 大根とわかめのみぞ汁 キウイフルーツ	チリコンカン ほうれん草の磯辺和え 白菜スープ ラフランス	回鍋肉 フライドポテト 大根と小松菜のみぞ汁 みかん ゆかり	ツナピラフ 鶏の唐揚げ プロッコリーのサラダ りんごのコンポート じゃがいものスープ	生たらの西京焼き ひじきの煮物 きゅべつのみぞ汁 キウイフルーツ	ケチャップスパゲティー キャベツのスープ フルーツ	
午後	麦茶 元気ヨーグルト クラッカー	牛乳 手作りパン りんごジャム	牛乳 玄米せんべい 動物ビスケット	麦茶 プリン とんがりコーン	牛乳 チーズ ココナッククリームサンド	麦茶 お菓子	
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)収穫感謝日礼拝 弁当の日	23(土) 勤労感謝の日	
午前	麦茶 ごまスティック	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 ひねり揚げ		
昼食	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 豆腐スープ 柿	みそチキンカツ コールスローサラダ 麩のすまし汁 パイン缶	れんこんバーグ 花野菜のサラダ 豆腐とわかめのみぞ汁 みかん	かじきのケチャップ煮 ポテトサラダ 大根と小松菜のみぞ汁 ラフランス ゆかり	全園児に りんごがつきます		
午後	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 大学芋	牛乳 きなこクッキー	牛乳 アップルパイ			
	25(月)(ゆり組) プログラミング教室	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) アドベント礼拝①	30(土)	
午前	麦茶 ひねり揚げ	麦茶 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 塩せんべい	牛乳 お菓子	
昼食	鮭のタンドリー風 れんこんのきんぴら 白菜とえのきのみぞ汁 みかん	ボトフ さけふりかけ ボイルプロッコリー りんご	鶏肉のごまみぞ焼き 大根と凍り豆腐のみぞ汁 小松菜のせ和え ラフランス	さんまのかば焼き風 もやしの中華サラダ いものご汁 キウイフルーツ	ポークピーンズ ボイルプロッコリー わかめスープ りんご	牛乳 焼きそば フルーツ 中華スープ	
午後	牛乳 ひじき御飯のおにぎり	牛乳 ミルクラスク ミニゼリー	牛乳 玄米フレークスナック	豆乳ココア あにまるクッキー クラッカー	牛乳 ぱりぱりポテト きな粉あめ	麦茶 お菓子	

※1ヶ月の平均の栄養価です（1～2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています）

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1～2歳児	417kcal	15.8g	1.2g
3～5歳児	383kcal	18.7g	1.6g

だいこんサラダ

【材料】 4人分	
だいこん	中1/4本
にんじん	1/2本
小松菜	3株
ホールコーン（小缶）	1缶
ドレッシング	
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1弱
酢	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱

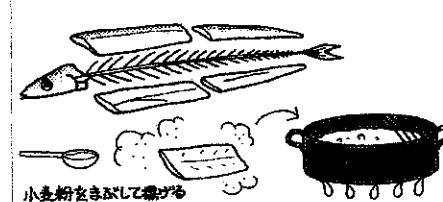
【作り方】

- だいこんの皮をむき、千切りにして塩少々をふる。
- にんじんも皮をむき千切りにして、塩をふる。
- 小松菜は洗って、塩ひとつまみを入れた湯でゆでて、水に放し水気をきり、2～3cmの長さに切る。
- ホールコーンは水気をきっておく。
- 調味料を合わせたドレッシングを作り、①～④を和える。

さんまのかば焼き丼

【材料】

ごはん	2人分 (50g)
さんま	2尾 (40g)
小麦粉	大さじ2 (4g)
しょうゆ	大さじ2 (2g)
みりん	大さじ2 (2g)
砂糖	小さじ1 (0.8g)
揚げ油	適宜 (4g)



【作り方】

- さんまを三枚おろしにして、長さを半分に切る。
- 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れ煮立て、たれを作る。
- ①のさんまに小麦粉をまぶし、180℃くらいの揚げ油で揚げる。
- ④にたれをからめ、ごはんにのせてできあがり。

