

日付	献立名	材料名	おやつ
1 金	白菜あんかけ丼 鶏肉とさといもの煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、グリーンピース（冷凍）、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、パナエッセンス、無塩バター、	牛乳 スイートポテト
5 火	豆腐のケチャップ丼 小松菜のツナ煮 たまねぎのスープ オレンジ	牛乳、/米、絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、しょうゆ、米粉、/こまつな、キャベツ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、にんじん、食塩、/オレンジ、/牛乳、/りんご、砂糖、パイ皮、脱脂粉乳、卵(黄)、	牛乳 アップルパイ
6 水	お粥 煮魚 にんじんと大豆の炒り煮 キャベツのみそ汁 みかん	牛乳、/米、/さけ、たまねぎ、パセリ粉、食塩、/にんじん、ゆで大豆、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/みかん、/牛乳、/米、食塩、さつまいも、	牛乳 さつまいも粥
7 木	しらす粥 松風焼き キャベツの磯和え たまねぎのみそ汁 バナナ	牛乳、/米、しらす干し、/鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、片栗粉、みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、こま、/生揚げ、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/焼豆、砂糖、バター、	牛乳 お麩ラスク
8 金	三色そぼろ丼 はるさめサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、/米、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、にんじん、もやし、こまつな、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ（うすくち）、砂糖、/にんじん、ワンタンの皮、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/干ししぶどう、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、	牛乳 米粉の蒸しパン
11 月	ロールパン マカロニグラタン トマトとボイルブロッコリー 野菜スープ バナナ	牛乳、/ロールパン、/鶏もも肉、たまねぎ、ほうれんそう、マカロニ、食塩、牛乳、片栗粉、/ブロッコリー、トマト、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ粉、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、こまつな、しょうゆ、砂糖、しょうが、	牛乳 ツナそぼろ粥
12 火	さつまいも粥 鶏肉のみそ煮 にんじんの旨煮 納豆汁 みかん	牛乳、/米、さつまいも、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、淡色みそ、砂糖、あおのり、/にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、グリーンピース（冷凍）、/挽きわり納豆、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/みかん、/牛乳、/ロールパン、あずき（乾）、砂糖、食塩、	牛乳 あんぱん
13 水	お粥 かわいいの味噌煮 ほうれん草の白和え 根菜の昆布汁 柿	牛乳、/米、/かわいい、みそ（淡色辛みそ）、砂糖、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、木綿豆腐、砂糖、食塩、/だいこん、さといも、にんじん、水、しょうゆ、食塩、/かき、/牛乳、/米、食塩、さつまいも、	牛乳 さつまいも粥
14 木	お粥 ビーマンのカラフル煮 マカロニサラダ コーンクリームスープ バナナ	牛乳、/米、/豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、脱脂粉乳、食塩、片栗粉、赤ビーマン、黄ビーマン、ビーマン、ケチャップ、/マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、豆乳、食塩、片栗粉、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、	牛乳 米粉のクレープ
15 金	焼うどん きゅうりとツナの和えもの 麩のスープ みかん	牛乳、/干しうどん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうゆ、あおのり、/きゅうり、ツナ油漬缶、食塩、/焼豆、食塩、/みかん、/牛乳、/米、もち米、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳 きな粉粥
18 月	リゾット 小松菜とツナのサラダ かぼちゃのチーズ焼き バナナ	牛乳、/米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、グリーンピース（冷凍）、/こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、チーズ、ケチャップ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、	牛乳 鮭粥
19 火	お粥 豚肉と野菜煮 キャベツとじゃこの酢和え 中華スープ バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、ビーマン、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しらす干し、砂糖、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、食塩、/バナナ、/牛乳、/クッキー、	牛乳 ハインハイン
20 水	お粥 カレイ五目あんかけ かぼちゃのサラダ 麩のみそ汁 野菜ジュース	牛乳、/米、/かわいい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、さやえんどう、/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、食塩、/焼豆、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/野菜ミックスジュース、/牛乳、/ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、	牛乳 ビーフン
21 木	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ バナナ	牛乳、/米、木綿豆腐、豚ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、みそ（淡色辛みそ）、砂糖、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、/はくさい、しょうが、食塩、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、	牛乳 ロールパン
22 金	さつまいも粥 鶏肉のみそ焼煮 きんぴらにんじん 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳、/米、さつまいも、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、淡色みそ、砂糖、/にんじん、ビーマン、しょうゆ、砂糖、/こまつな、絹ごし豆腐、煮干だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/みかん、/牛乳、/ホットケーキ粉、きな粉、砂糖、脱脂粉乳、牛乳、	牛乳 きなこビスコッティ
25 月	リゾット 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ ABCスープ プチゼリー	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ビーマン、ケチャップ、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/マカロニ・スパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/ゼラチン、りんご濃縮果汁、/牛乳、/豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、/しょうゆせんべい、	牛乳 豆乳もち ハインハイン
26 火	納豆粥 鶏つくね きゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁、柿	牛乳、/米、挽きわり納豆、/鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、食塩、脱脂粉乳、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、万能ねぎ、/きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ、/こまつな、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/かき、/牛乳、/さつまいも、砂糖、	牛乳 さつまいもの甘煮
27 水	鶏粥 煮魚 白菜とほうれん草の和え物 玉ねぎとお麩のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、鶏もも肉、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、グリーンピース、/かわいい、食塩、/はくさい、ほうれんそう、焼きのり、しょうゆ、/生ふ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、油、水、黒砂糖、砂糖、	牛乳 ビスコッティ
28 木	ミートスパゲティ ブロッコリーの玉ねぎ煮 野菜スープ みかん	牛乳、/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、片栗粉、/ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、たまねぎ、食塩、/キャベツ、にんじん、さやえんどう、食塩、/みかん、/牛乳、/米、しらす干し、しょうゆ、かつお節、	牛乳 おかか粥
29 金	お粥 鶏肉の照り煮 コロコロサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/じゃがいも、にんじん、コーン缶、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、	牛乳 かぼちゃのケーキ

朝夕の冷え込みも日に日に増し、木の葉が色づきはじめ秋の深まりを感じるようになってきました。  
毎年この時期あたりから子どもたちの食べる量が増えていきます。進級した頃より体力もついてきてるのではないのでしょうか。  
おかわりをよくするクラス、残食量が少なく何でもよく食べているクラスは欠席数も少ないです。  
これから寒暖差のある気候がしばらく続き、感染症が流行する季節となります。規則正しい食事と生活をして冬に備えましょう。

### 【さつまいも堀り】

先月23日にゆいのひFARMで毎年恒例のさつまいも堀りが行われました。

昨年より少し少なめの量ですが、大きいお芋が採れました。ご家庭に持ち帰ったお芋は食べましたか？

お芋堀りの2週間ほど前に幼児クラスのRくんが「やえせんせい！」と追いかけてきて小さな声でこっそり「こんどおいもごはんしてね♡」と。

そんなかわいいリクエストもあり、今月はお芋ごはんを給食とおやつで数回入れています。きりん・そう組さんにはさつまいもごはんを作る過程を

見てもらい、おにぎり作りをします。そう組さんはさつまいも切りとお米研ぎをします。時間があまりましたらご家庭で練習してきていただきたいと思います。

個数に限りもありますが、おやつも採れたお芋を調理して子どもたちに食べてもらいたいと思います。

\*事前に献立を確認し、給食ではじめて口にしないものがないようお願いいたします。

