

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [kcal]	
1 水	愛知ソースカツどん【愛知県産味噌】、コールスローサラダ、 愛知とうがんとみかん	えびせん	子キンカツ、味噌、 ツナ、鶏肉、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、 片栗粉、えびせん	キャベツ、きゅうり、 冬瓜、椎茸、人参、 長ねぎ、バナナ		
2 木	ごはん、さばのカレー竜田、じゃがいものそぼろ煮、 みそ汁、みかん	さつまいもと りんごのケーキ☆	さば、味噌、鶏肉、豆 乳	米、片栗粉、サラダ油、 じゃがいも、上白糖、 お砂糖、さつまいも	しょうが、玉ねぎ、 人参、グリーンピース、 なす、小松菜、みかん、 りんご		
3 金	文化の日						
4 土	なめしごはん、オムレツのミートソースがけ、ジャーマンポテト、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	鶏卵、豚肉、 じゃがいも、上白糖	米、サラダ油、お菓子、 じゃがいも、上白糖	菜めし、玉ねぎ、人参、 コーン、ほうれん草、フ ルーツ		
6 月	ごはん、とんかつ、ひじきの炒り煮、みそ汁、 グレープフルーツ	おせんべいとみかん	豚カツ、ひじき、 大豆、油揚げ、味噌	米、サラダ油、上白糖、 おせんべい	いんげん、大根、なめこ、 長ねぎ、みかん、 グレープフルーツ		
7 火	ビーフシチュー、オムレツ、スパゲティサラダ、りんご	肉まん☆	豚肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、 サラダ油、上白糖、 スパゲッティ、肉まん	人参、玉ねぎ、 グリーンピース、 きゅうり、りんご		
8 水	ごはん、油淋鶏（ユウリンチー）、はるさめサラダ、 ワンダンスープ、きらきらゼリー（オレンジ）	安納いもドーナツ	鶏肉、ハム、 ワンタン、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 上白糖、春雨、胡麻油、 オレンジゼリー、 安納芋ドーナツ	長ねぎ、きゅうり、 人参、椎茸、玉ねぎ、白菜		
9 木	食パン（ジャム付）、ミートマカロニ、イタリアンサラダ、 コンソメスープ、バナナ	菜飯おにぎり☆	豚肉、チーズ、牛乳	食パン、いちごジャム、 マカロニ、バター、 パン粉、米	玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、コーン、 ほうれん草、バナナ、菜 飯		
10 金	わかめごはん、さけの照り焼き、みそかんだら【福島県産味噌】 福島さくさく汁風、みかん	ほしたべよ	わかめ、鮭、味噌	米、じゃがいも、 サラダ油、上白糖、 さといも、ほしたべよ	人参、ごぼう、大根、 こんにゃく、椎茸、 みかん		
11 土	カレーライス、ポイルウインナー、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、ウイン ナー	米、じゃがいも、 サラダ油、上白糖、お菓 子	人参、玉ねぎ、きゅうり、 ブロッコリー、フルーツ		
13 月	なめしごはん、ピザチキン、マカロニソテー、 コンソメスープ、黄桃缶	サッポロポテト	鶏肉、チーズ、 ウインナー、 ベーコン、牛乳	米、マカロニ、 サラダ油、上白糖、 サッポロポテト	菜めし、玉ねぎ、 ピーマン、人参、コーン、 ほうれん草、黄桃缶		
14 火	赤飯、エビフライ、紅白サラダ、すまし汁、さくらんぼゼリー	りんごトースト☆	小豆、えびフライ、 かにかま、豆腐	米、ごま、サラダ油、 上白糖、花巻、 さくらんぼゼリー、 食パン、りんごジャム	大根、きゅうり、 小松菜、玉ねぎ、人参		
15 水	やきそば、はるまき、きゅうりナムル、中華風コーンスープ、 オレンジ	おせんべいとバナナ	豚肉、あおさ粉、 春巻、鶏卵、牛乳	中華めん、サラダ油、 ごま、ごま油、片栗粉、 おせんべい	キャベツ、玉ねぎ、人参、 きゅうり、コーン、 長ねぎ、ほうれん草、 オレンジ、バナナ		
16 木	あきごはん、ぶた肉のしょうが焼き、厚焼たまご、 ほうれん草のいそ和え、みそ汁、プリン	大学芋☆	鶏肉、豚肉、鶏卵、 のり、油揚げ、味噌	米、もち米、 サラダ油、上白糖、 プリン、さつま芋	人参、しめじ、枝豆、 玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、もやし、 大根、栗、だいこん		
17 金	ごはん、さばのみそ煮、バンバンジー風サラダ、 けんちん汁、オレンジ	ハウムクーヘン	サバ、味噌、鶏肉、 わかめ、豆腐、豚肉	米、上白糖、ごま油、 上白糖、ごま、 じゃがいも、 ハウムクーヘン	キャベツ、きゅうり、 ごぼう、人参、玉ねぎ、 椎茸、オレンジ		
18 土	ごはん、ハンバーグ デミグラスソース、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	ハンバーグ、ツナ、 豆腐、わかめ、味噌	米、サラダ油、上白糖、 お菓子	キャベツ、人参、玉ねぎ、 ほうれん草、フルーツ		
20 月	ごはん、ぶた肉の塩こうじ炒め、ジャーマンポテト、 白菜とウインナーのミルクスープ、パイン缶	クリームブッセ	豚肉、ベーコン、 ウインナー、牛乳	米、サラダ油、塩麹、 じゃがいも、サラダ油、 クリームブッセ	キャベツ、玉ねぎ、人参、 白菜、かぼちゃ、 パイン缶		
21 火	秋さけそぼろごはん、ミニハンバーグ、さつまいもの甘煮、 いんげんのごま和え、みそ汁、オレンジ	ヨーグルトトースト☆	鮭、のり、ヨーグルト、 ハンバーグ、味噌	米、上白糖、さつまいも、 ごま、食パン	玉ねぎ、いんげん、 なす、人参、オレンジ、 マーマレードジャム		
22 水	ごはん、愛媛今治風やきとり、栄養なっとう、 愛媛県石花（せっか）汁【愛媛県産味噌】、バナナ	ベジタべる	鶏肉、納豆、しらす、 チーズ、あおさ粉、 糸かつお、油揚げ、 豆腐、味噌	米、上白糖、ごま、 さといも、ベジタべる	長ねぎ、人参、大根、 ごぼう、糸みつば、 バナナ		
23 木	勤労感謝の日						
24 金	しょうゆラーメン、ぎょうざ、わかめとだいこんのごま和え、 みかん缶	さつまいもカステラ	チャーシュー、 キョーザ、わかめ、 のり、牛乳	ラーメン、ごま、上白糖、 ごま油、 さつまいもカステラ	ながねぎ、大根、人参、 みかん缶		
25 土	やきそば、春巻き、サラダ、中華スープ、フルーツ	お菓子	豚肉、あおさ粉、 春巻、ツナ	中華麺、サラダ油、 胡麻油、お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ほうれん草、 コブ、フルーツ		
27 月	ごはん、ぶた肉の春雨炒め、肉シューマイ、中華スープ、 オレンジ	紅いもロールケーキ	豚肉、肉シューマイ、 なると、牛乳	米、春雨、サラダ油、 上白糖、ごま油、ごま、 紅いもロールケーキ	玉ねぎ、人参、 いんげん、キャベツ、 オレンジ		
28 火	ロールパン、メンチカツ、プロぼんサラダ、 コーンクリームシチュー、バナナ	わかめおにぎり☆	メンチカツ、鶏肉、 牛乳、わかめ	バターロール、 サラダ油、上白糖、米	ブロッコリー、コーン、 玉ねぎ、人参、しめじ、 コーンクリーム缶、 グリーンピース、バナナ		
29 水	★お誕生会★ 秋やさいカレー、焼き栗コロッケ、コーンフレークサラダ、 いちごロールケーキ	お菓子	豚肉、牛乳	米、さつまいも、 サラダ油、コロッケ、 コーンフレーク、上白 糖、	玉ねぎ、なす、 赤ピーマン、ピーマン、 しめじ、キャベツ、 きゅうり		
30 木	北海道ぶた丼、グリルポテト、いしかり汁【北海道産味噌】、 りんご	やきそば☆	豚肉、ウインナー、 味噌、鮭	米、サラダ油、上白糖、 じゃがいも、中華麺	玉ねぎ、 グリーンピース、大根、 人参、長ねぎ、りんご		

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。



秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる11月。
みかんや柿、梨、りんごなど…さまざまなフルーツを使ってゼリーやケーキを作ると、
旬の味を楽しめそうですね。
冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、
元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう☆
★11月は都道府県のお味噌を使用した味噌汁を提供いたします。お楽しみに♪