

日曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温どなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [kcal]	
1 水	マンナ	愛知ソースカツどん【愛知県産味噌】、 コールスローサラダ、愛知とうがん汁、バナナ	りんご	チキンカツ、味噌、 ツナ、鶏肉、油揚げ	米、サラダ油、白糖、 片栗粉	キャベツ、きゅうり、 冬瓜、椎茸、人参、 長ねぎ、バナナ		
2 木	フルーツ	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、白糖、 粉砕小麦粉、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、 ベーコン、ウインナー	米、サラダ油、お菓子、 じゃがいも、白糖	菜めし、玉ねぎ、人参、 コーン、ほうれん草、フルーツ		
6 月	ムーンライト	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（たまご組・ひよこ組 オレンジ）	みかん	豚カツ、ひじき、 大豆、油揚げ、味噌	米、サラダ油、白糖	いんげん、大根、ごめ、 長ねぎ、グリーンピース、 みかん、オレンジ (たまご組・ひよこ組)		
7 火	アンパンマン せんべい	ごはん、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、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	マンナ	ごはん、油淋鶏（ユウリンチー）、 はるさめサラダ、ワンタンスープ、 きらきらゼリー（オレンジ） ★牛乳	蒸しパン	鶏肉、ハム、豆乳、 ワンタン、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 白糖、春雨、胡麻油、 オレインゼリー、 粉砕小麦粉	長ねぎ、きゅうり、 人参、椎茸、玉ねぎ、白菜		
9 木	ほしたべよ	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 ★牛乳	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、菜飯、 ブロッコリー、コーン、 ほうれん草、バナナ		
10 金	スティック食パン	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、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、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	マンナ	なめしごはん、ピザチキン、マカロニソーテー、 コンソメスープ、黄桃缶 （たまご組・ひよこ組 オレンジ） ★牛乳	みかん	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、白糖	菜めし、玉ねぎ、みかん、 ピーマン、人参、コーン、 ほうれん草、黄桃缶、オレンジ (たまご組・ひよこ組)		
14 火	アンパンマン せんべい	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、 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、 ごぼう、人参、玉ねぎ、人参		
15 水	たべっこどうぶつ	やきそば、はるまき、きゅうりナムル、 中華風コンソメスープ、オレンジ ★牛乳	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	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	ほしたべよ	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、栗、 サラダ油、白糖、 プリン、さつまいも	人参、しめじ、枝豆、 玉ねぎ、ピーマン、 ほうれん草、もやし、 大根、葉だいこん		
17 金	フルーツ	ごはん、さばのみそ煮、パンパンジー風サラダ、 けんちん汁、オレンジ	パウムクーヘン	サバ、味噌、鶏肉、 わかめ、豆腐、豚肉	米、白糖、ごま油、 白糖、ごま、 じゃがいも、 パウムクーヘン	キャベツ、きゅうり、 ごぼう、人参、長ねぎ、 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、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	ムーンライト	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 （たまご組・ひよこ組 みかん）	りんご	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	キャベツ、玉ねぎ、人参、 白菜、かぼちゃ、パイン缶、 りんご、みかん (たまご組・ひよこ組)		
21 火	アンパンマン せんべい	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、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、 マロト、ジャム		
22 水	Caせんべい	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	ふかし芋	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、白糖、ごま、 さといも、さつま芋	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	フルーツ	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 （たまご組・ひよこ組 オレンジ）	さつまいもカステラ	チャーシュー、 ギョーザ、わかめ、 のり、牛乳	ラーメン、ごま、 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、オレンジ (たまご組・ひよこ組)		
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、フ ルーツ		
27 月	マンナ	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 ★牛乳	ヨーグルト	豚肉、肉シューマイ、 なると、牛乳、 ヨーグルト	米、春雨、サラダ油、 白糖、ごま油、ごま、 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、 いんげん、キャベツ、 オレンジ		
28 火	アンパンマン せんべい	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、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☆ セサミビスケット	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 ★牛乳	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、白糖、 糖、いちご	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	お菓子	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	豚肉、いちご、お菓子、 米、サラダ油、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しいださい。

★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♪