

日	曜	昼食献立名		9時おやつ (乳児クラス)		15時おやつ		材料(昼食と午後おやつ)							
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1・29	火	発芽玄米入りご飯 魚のおからチーズオープンフライ キャベツスープ 高野豆腐のマセアンサラダ	フルーツ	牛乳 (29日豆乳)	牛乳	オートミールクッキー	米、小麦粉、オートミール、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、あこうだ、無調整豆乳、高野豆腐、おからパウダー、粉チーズ	1日:柿、29日:梨、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、にんじん、干しぶどう、にんにく、オレンジ(29日バナナ)	納豆そぼろ丼 ひじきとさつま芋の炒り煮 大根ともやしのみそ汁 フルーツ	牛乳	豆乳 ウインナーチーズ蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、片栗粉、ごま油	調整豆乳、無調整豆乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ(1人5g使用)、ツナ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、ひじき、あおのり
2・16	水	発芽玄米入りご飯 チャブチェ かぶとツナのナムル チンゲン菜と干しいたけのスープ	フルーツ	豆乳	牛乳	葉っぱと梅のさっぱりおにぎり	米、発芽玄米、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ごま、かつお節	梨、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、りんご濃縮果汁、ピーマン、かぶ、葉、うめひしお、干しいたけ、にんにく、しょうが、バナナ	ご飯 ツナと厚揚げの炒め物 かぶと豆腐のおかか醤油和え 小松菜と麩のみそ汁	牛乳	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニサラダ用、てんさい糖、ごま油、焼ふ(板ふ)、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	オレンジ、トウモロコシ(芽ばえ)、こまつな、かぶ、にんじん、たまねぎ、ひじき
3・17	木	胚芽ご飯 筑前煮 ごまじゃこ和え 豆腐と切り干し大根の香ばしみそ汁	フルーツ	牛乳	豆乳	ココアセサミトースト	胚芽米、食パン、てんさい糖	調整豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、ごま、すりごま、きな粉	もやし、オレンジ、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、切り干しだいこん	発芽玄米入りご飯 ★てりかけ きゅうりと大根の梅酢和え 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 カレー風味のオープンポテト	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、だいこん、うめひしお、カットわかめ、にんにく、しょうが
4・18	金	秋野菜のカレーライス スティックピクルス 大根とえのきのスープ フルーツ	豆乳	牛乳	牛乳	かぼちゃもち	米、さつまいも(皮付)、上新粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、たいす水煮缶詰、脱脂粉乳、バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ(皮付き)、にんじん、だいこん、れんこん、えのきたけ	発芽玄米入りご飯 いが栗コロッケ(バター・チーズ入り) かぶともみじの三色マリネ かぼちゃとベーコンの旨みそ汁	牛乳	牛乳 チョコバナナカップケーキ	米、小麦粉、干しとうもろこし、マッシュポテト、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、ベーコン、バター、粉チーズ	梨、かぼちゃ、にんじん、黄パプリカ、かぶ、たまねぎ、こまつな、バナナ、干しぶどう、オレンジ
7・21	月	発芽玄米入りご飯 鮭の西京焼 切り干し大根の3色なます 小松菜とかぼちゃのすまし汁	フルーツ	豆乳	牛乳	うどんてナポリタン	米、ゆでうどん、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、さけ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、粉チーズ	梨、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、オレンジ	◎かぼちゃのキャラットライス ◎ハロウィンミートローフ ◎ジャックオランタンのピクルス ◎パンキンポターージュ	牛乳	豆乳 ココアお麩ラスク	米、焼ふ、パン粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	調整豆乳、牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、バター、生クリーム、スライスチーズ、無調整豆乳	かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、梨、バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、黄パプリカ、コーン缶、プロッコリー、柿
8・25	火・金	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドゥーフ) きゅうりの中華ごま和え きゃべつとわかめの中華スープ	フルーツ	牛乳 (25日豆乳)	牛乳	五平もち	米、もち米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、黒さくらげ、カットわかめ、しょうが	1か月の平均栄養量 ( )は乳児クラス	エネルギー 499(446) kcal たんぱく質 19.2(17.2) g 脂質 14.3(14.2) g 塩分 1.4(1.2) g	鉄 2.2(2.2) mg カルシウム 213(228) mg ビタミンC 28(24) mg 食物繊維 4.1(3.4) g			
9・23	水	関口食パン かぼちゃ入りチリコンカン きゃべつとフレンチサラダ ブロッコリーとコーンの豆乳スープ	フルーツ	豆乳	牛乳	さつま芋とウインナーのピラフ	関口食パン、米、さつまいも(皮付)、押麦、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、たいす水煮缶詰、脱脂粉乳、ウインナー	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、コーン缶、にんにく	☆メニュー、材料は都合により変更することがあります ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべいを予定しています。 ※31日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。 ※果物の梨・柿は誤嚥防止のため2〜5歳児クラスのための提供となり、0〜1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。					
10・30	木・水	根菜入り味噌うどん はくさいと厚揚げの野菜炒め かぶの塩こんぶ漬け フルーツ	フルーツ	牛乳	牛乳	しらす入り混ぜご飯	干しうどん(ゆで)、米、さといも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、金揚げしらす	柿、かぶ、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、塩こんぶ、バナナ(30日オレンジ)						
11	金	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりと大根の和風ピクルス	フルーツ	豆乳	牛乳	うさぎのスイートポテト	米、さつまいも、片栗粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、無調整豆乳、脱脂粉乳、バター	みかん、だいこん、きゅうり、黄パプリカ、しょうが						
12・26	土	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 里芋と油揚げのごまみそ汁	フルーツ	牛乳	牛乳	ためきおむすび	米、さといも、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節、すりごま	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、あおのり						

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります  
 ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべいを予定しています。  
 ※31日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。  
 ※果物の梨・柿は誤嚥防止のため2〜5歳児クラスのための提供となり、0〜1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。

今月の郷土食は愛知県です

●てりかけ(愛知県)22日提供  
 愛知県瀬戸市のご当地グルメである「てりかけ」は、学校給食センターで働いていて栄養士さんが子ども達のために考えたメニューです。からあげのように揚げた鶏肉に甘いタレをかけた料理で、いつしか学校給食を飛び出し、ご当地グルメとしても評判になりました。

**HALLOWEEN**

ヨーロッパ発祥の行事で、秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え悪霊を追い払います。日本に例えるとお盆のような行事です。  
 スマイルキッズでは、10月31日のカフェテリアでハロウィンメニューを提供致します！お楽しみに！

