

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					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
15日 金	牛乳 ウエハース	さわらのネギソースかけ 土佐酢あえ すまし汁		1日 菓子・チーズ 15日 豆乳もち	ウエハース・砂糖・おつゆ麩 片栗粉・菓子	牛乳・さわら・かつお節 調整豆乳・きな粉 チーズ	やっこねぎ・人参・キャベツ もやし・きゅうり・玉ねぎ わかめ
16日 土	牛乳 ビスケット	いなかうどん 和風あえ オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・菓子・干しうどん 里芋・白ごま	牛乳・豚もも肉・油揚げ ちくわ	しめじ・やっこねぎ・人参・コーン キャベツ・オレンジ
18日 月	牛乳 せんべい	鶏めし 大根サラダ みかん		牛乳 菓子・昆布	せんべい・菓子・片栗粉 砂糖・マヨレ	牛乳・鶏もも肉 ツナ水煮缶	もみのり・大根・人参・キャベツ みかん・昆布
19日 火	牛乳 ビスコ	グリルチキン キャベツのあえもの 手作りふりかけ		牛乳 チーズ蒸しパン	ビスコ・米粉・白ごま・小麦粉 ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・鶏もも肉・ちりめん バター・調整豆乳・チーズ	コーン・キャベツ・小松菜・人参 ゆかり
20日 水	牛乳 乳ポーロ	豚肉と野菜の炒め物 おひたし みそ汁		牛乳 きなこクリームサンド	乳ポーロ・オイスターソース・砂糖 じゃがいも・食パン グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・かつお節・油揚げ バター・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・もやし
21日 木	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐 ばんさんすう バナナ		牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・菓子・砂糖 片栗粉・春雨	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム チーズ	人参・玉ねぎ・きくらげ・にら しょうがチューブ・きゅうり・バナナ
22日 金	牛乳 ミニドーナツ	鶏ごぼう汁 ゆかりあえ もみのり		牛乳 おふうラスク	ミニドーナツ・おつゆ麩 さつまいも・グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ 中みそ・バター	人参・玉ねぎ・ごぼう・キャベツ やっこねぎ・きゅうり・コーン ゆかり・もみのり
9日 土	牛乳 せんべい	ラーメン ナムル バナナ		牛乳 菓子	せんべい・菓子・中華麺 白ごま	牛乳・豚もも肉・なると 中みそ	もやし・コーン・わかめ・人参 やっこねぎ・きゅうり・きくらげ バナナ
11日 月	牛乳 ビスケット	鶏肉のさっぱり焼き ハムサラダ もずくスープ		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・菓子・砂糖 じゃがいも	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 するめ・ハム	しょうがチューブ・キャベツ・人参 きゅうり・もずく・玉ねぎ やっこねぎ
12日 火	牛乳 ビスコ	けんちんうどん ごま塩サラダ みかん		お茶 わかめおにぎり	ビスコ・干しうどん・里芋 じゃがいも・白ごま	牛乳・鶏もも肉・ちくわ ちりめん	ごぼう・大根・しめじ・まいたけ 人参・やっこねぎ・もやし きゅうり・みかん わかめごはん素
13日 水	牛乳 乳ポーロ	鮭フライ マカロニサラダ 豆乳スープ	バナナ	牛乳 クロワッサンパイ	乳ポーロ・小麦粉・パン粉 マカロニ・マヨレ・さつまいも パイシート・グラニュー糖	牛乳・塩鮭・ツナ水煮缶 ウインナー・調整豆乳 中みそ	人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 白菜・しめじ
14日 木	牛乳 ウエハース	きのこカレー コールスローサラダ 梨		牛乳 マロンシュークリーム	ウエハース・じゃがいも カールウ・砂糖・バター 小麦粉・強力粉 グラニュー糖・栗甘露煮	牛乳・豚もも肉・卵 生クリーム	人参・玉ねぎ・しめじ・エリンギ まいたけ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・梨
29日 金	牛乳 ミニドーナツ	香味煮 白菜の磯あえ 納豆		牛乳 菓子・昆布	ミニドーナツ・菓子・砂糖 じゃがいも	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 納豆	人参・ごぼう・板こんにやく グリーンピース・しょうがチューブ 白菜・小松菜・塩昆布 昆布
30日 土	牛乳 ビスケット	鶏塩うどん ツナサラダ オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・菓子・干しうどん 里芋・白ごま・マヨレ	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ・ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ・キャベツ・きゅうり オレンジ

☆21日(木) 誕生日会特別献立
3時のおやつ

鮭ごはん 天ぷらうどん
パフェ

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

秋から冬の食中毒

秋からこの冬にかけて起きる代表的な食中毒は「ノロウイルス」です。このウイルスへの重要な予防対策は手洗いとうがいです。食中毒にならないようにするため、しっかりとこれらの対策を実践していきましょう。

旬の食材を食べると？

旬の食材は太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため、季節ごとに体に必要になる栄養素がたくさん含まれています。そのため、旬の食材を食べることは丈夫な体作りに繋がります。みんなも旬の食材を食べて元気に過ごせる体を作りましょう！