ハピネス保育園南光台東　　10月の幼児食　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3 麦茶 ばりんこ
昼食				ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご	きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え なし	焼きそば ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ
午後				牛乳 うすやきせんべい	牛乳 蒸し芋	麦茶 ホームパイ
午前	5 牛乳	6 麦茶 たべっこどうぶつ	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 カルシウムせんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ グレープフルーツ	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 味しらべ	牛乳 星たべよ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 ぼたぼた焼き
午前	12	13 麦茶 ばりんこ	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 ぼたぼた焼
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 里芋のすまし汁 柿	さつま芋ご飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ	豚丼 青菜のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 ビスコ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃこマヨトースト	麦茶 ばりんこ
午前	19 牛乳	20 ぶどうジュース	21 牛乳	22 麦茶 ギンビスアスパラガス	23 牛乳	24 麦茶 ホームパイ
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶、ヨーグルト	牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳、さつま芋のチーズ焼き	牛乳、たべっこどうぶつ	麦茶、カルシウムせんべい
午前	26 牛乳	27 麦茶 星たべよ	28 牛乳	29 野菜ジュース	30 牛乳	31 麦茶 薄焼きせんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 もやしのみそ汁 バナナ	みそラーメン かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	ロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーとカニカマのサラダ もも缶	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ばりんこ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 かぼちゃカップケーキ	麦茶 ビスコ

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、
ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	食塩 g
3才未満児	441	17.2	13.6	1.4
目標量	493	18.5	13.5	1.4

☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。



ハピネス保育園南光台東　　10月の離乳食(12-18か月)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3 麦茶 ハイハイン
昼食				軟飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご	きつねうどん ほうれん草とツナの酢和え なし	焼きそば ブロッコリーとじゃがいもの和え物 豆腐スープ バナナ
午後				牛乳 ひじきせんべい	牛乳 蒸し芋	麦茶 バナナクッキー
午前	5 牛乳	6 麦茶 小魚せんべい	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ(軟飯) 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	軟飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	軟飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ グレープフルーツ	マーボー丼（軟飯） もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 やさいかぞく	牛乳 バナナクッキー	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 ひじきせんべい
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 小魚せんべい
昼食		軟飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 オレンジ	三色どんぶり(軟飯) ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁 りんご	さつま芋ご飯(軟飯) たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	軟飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ	豚丼（軟飯） すまし汁 グレープフルーツ
午後		牛乳 小魚せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 手づかみ食パン	麦茶 かぼちゃクッキー
午前	19 牛乳	20 ぶどうジュース	21 牛乳	22 麦茶 ハイハイン	23 牛乳	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	ビーンズライス(軟飯) 豆腐スープ オレンジ	子ぎつねご飯(軟飯) たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	軟飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ	軟飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	きのこご飯(軟飯) 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン（軟飯） わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ミルクウエハース	麦茶 さつまいものチーズ焼き	牛乳 かぼちゃクッキー	麦茶 バナナクッキー
午前	26 牛乳	27 麦茶 やさいかぞく	28 牛乳	29 野菜ジュース	30 牛乳	31 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 もやしのみそ汁 バナナ	みそラーメン かぼちゃの甘煮 オレンジ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	食パン かぼちゃシチュー ブロッコリーとカニカマのサラダ オレンジ	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ハイハイン	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 バナナクッキー

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。



☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。



ハピネス保育園南光台東　　10月の離乳食(9-11か月)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン
昼食				5倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク	野菜うどん ほうれん草のあえ物 なし ミルク	うどん ブロッコリーとじゃがいもの和え物 バナナ ミルク
午後				ひじきせんべい ミルク	マッシュさつま ミルク	バナナクッキー ミルク
午前	5 麦茶 ヨーグルト	6 麦茶 やさいかぞく	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 ハイハイン	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 たらのみそ煮 けんちん汁 バナナ ミルク	5倍粥 ささみの野菜とろみ煮 えのきのスープ オレンジ ミルク	和風野菜パスタ かぶのスープ りんご ミルク	5倍粥 そぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 鮭のしょうゆ煮 わかめスープ オレンジ ミルク	5倍粥 マーボー豆腐 はるさめスープ オレンジ ミルク
午後	やさいかぞく ミルク	ひじきせんべい ミルク	おかか粥 ミルク	ミルクウエハース ミルク	マッシュさつま ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 小魚せんべい
昼食		5倍粥 鮭と野菜の煮物 さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 そぼろ煮 すまし汁 りんご ミルク	さつま芋五倍粥 たらのおろし煮 えのきのすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 鶏肉のみそ煮 豆腐スープ りんご ミルク	5倍粥 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁 オレンジ ミルク
午後		小魚せんべい ミルク	ヨーグルト ミルク	かぼちゃクッキー ミルク	パン粥 ミルク	かぼちゃクッキー ミルク
午前	19 麦茶 ヨーグルト	20 麦茶 ハイハイン	21 麦茶 ヨーグルト	22 麦茶 ハイハイン	23 麦茶 ヨーグルト	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	5倍粥 ポトフ 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	5倍粥 たらのもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜の味噌スープ りんご ミルク	5倍粥 鮭の野菜煮 豆腐みそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク	5倍粥 鮭とさつま芋のだし煮 わかめのすまし汁 りんご ミルク	5倍粥 しらすと野菜のとろみ煮 わかめスープ バナナ ミルク
午後	小魚せんべい ミルク	ヨーグルト ミルク	ミルクウエハース ミルク	ゆでさつまいも ミルク	かぼちゃクッキー ミルク	バナナクッキー ミルク
午前	26 麦茶 ヨーグルト	27 麦茶 やさいかぞく	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト	31 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ ミルク	温そうめん かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク	5倍粥 鮭のあんかけ煮 白菜のすまし汁 りんご ミルク	5倍粥 豚肉のすき焼き風煮物 かぶのみそ汁 バナナ ミルク	食パン かぼちゃのシチュー ブロッコリーのおかか煮 オレンジ ミルク	肉やさいうどん キャベツのツナサラダ バナナ
午後	ハイハイン ミルク	しらす粥 ミルク	小魚せんべい ミルク	ミルクウエハース ミルク	かぼちゃクッキー ミルク	バナナクッキー ミルク

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。



☆今月の食育レシピは、「たらのもみじあんかけ」で、たらに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。



ハピネス保育園南光台東　　10月の離乳食(7-8か月)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン
昼食				7倍粥 鶏ささみトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク	うどん ほうれんそうのあえ物 オレンジ ミルク	温そうめん ブロッコリーとじゃがいも煮 バナナ ミルク
午後				マッシュさつま ミルク	ひじきせんべい ミルク	小魚せんべい ミルク
午前	5 麦茶 ヨーグルト	6 麦茶 やさいかぞく	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 ハイハイン	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 しらすのあんかけ煮 にんじんのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 ささみの野菜とろみ煮 たまねぎと豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク	和風野菜パスタ かぶのスープ りんご ミルク	7倍粥 そぼろ煮 豆腐のみそ汁 バナナ ミルク	7倍粥 さけ煮 じゃがいものすまし汁 梨 ミルク	7倍粥 マーボー豆腐 ほうれんそうのスープ バナナ ミルク
午後	やさいかぞく ミルク	ひじきせんべい ミルク	おかか粥 ミルク	ミルクウエハース ミルク	マッシュさつま ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 小魚せんべい
昼食		7倍粥 鮭と野菜の煮物 さつまいものすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 そぼろ煮 すまし汁 梨 ミルク	7倍粥 鮭煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏肉のうま煮 豆腐スープ りんご ミルク	7倍粥 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁 オレンジ ミルク
午後		小魚せんべい ミルク	ヨーグルト ミルク	小魚せんべい ミルク	パン粥 ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	19 麦茶 ヨーグルト	20 麦茶 やさいかぞく	21 麦茶 ヨーグルト	22 麦茶 ハイハイン	23 麦茶 ヨーグルト	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	7倍粥 ボトフ 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭のもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜の味噌スープ りんご ミルク	7倍粥 鮭の野菜煮 大根のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク	7倍粥 鮭とさつま芋のだし煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 しらすと野菜のとろみ煮 にんじんのスープ バナナ ミルク
午後	小魚せんべい ミルク	ひじきせんべい ミルク	ハイハイン ミルク	マッシュポテト ミルク	ハイハイン ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	26 麦茶 ヨーグルト	27 麦茶 やさいかぞく	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト	31 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 バナナ ミルク	温そうめん かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭のだし煮 はくさいのすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 鶏ささみと人参の出汁煮 かぶのすまし汁 バナナ ミルク	食パン粥 かぼちゃのシチュー ブロッコリーのおかか煮 オレンジ ミルク	肉やさいうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク
午後	ハイハイン ミルク	しらす粥 ミルク	小魚せんべい ミルク	やさいかぞく ミルク	ハイハイン ミルク	小魚せんべい ミルク

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。



ハピネス保育園南光台東　　10月の幼児食(卵アレルギー)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ドリンクヨーグルト	2 牛乳	3 麦茶 せんべい
昼食				ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご	きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え なし	焼きそば ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ
午後				牛乳 蒸し芋	牛乳 ビスケット	麦茶 ビスケット
午前	5 牛乳	6 麦茶 ビスケット	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 せんべい
午前	12	13 麦茶 せんべい	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 せんべい
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり（卵なし） ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁 柿	さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ	豚丼 すまし汁 バナナ
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこマヨトースト	麦茶 せんべい
午前	19 牛乳	20 麦茶 ビスケット	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 せんべい
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	牛乳 ゆかりおにぎり	麦茶 ビスケット
午前	26 牛乳	27 麦茶 ビスケット	28 牛乳	29 麦茶 ビスケット	30 牛乳	31 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ	みそラーメン かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	食パン かぼちゃシチュー ブロッコリーとカニカマのサラダ もも缶（黄桃）	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃカップケーキ	麦茶 ビスケット

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、
ご了承ください。



☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。



ハピネス保育園南光台東　　10月の幼児食(小麦・卵アレルギー)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ドリンクヨーグルト	2 牛乳	3 麦茶 せんべい
昼食				ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご	ご飯 きつね汁 ほうれん草とツナのごま和え なし	ご飯 ソース野菜炒め ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ
午後				牛乳 米粉ビスケット	牛乳 マッシュポテト	麦茶 ビスケット
午前	5 牛乳	6 麦茶 ビスケット	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	ご飯 秋野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 せんべい	牛乳 星たべよ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 米粉ビスケット	牛乳 ふかし芋	麦茶 せんべい
午前	12	13 麦茶 せんべい	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 せんべい
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁 柿	さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ	豚丼 すまし汁 バナナ
午後		牛乳 米粉ビスケット	牛乳、ヨーグルト	牛乳 米粉ビスケット	牛乳、じゃこおにぎり	麦茶、せんべい
午前	19 牛乳	20 麦茶 ビスケット	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 せんべい
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 米粉のパンケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	牛乳 せんべい	牛乳 米粉ビスケット
午前	26 牛乳	27 麦茶 ビスケット	28 牛乳	29 麦茶 ビスケット	30 牛乳	31 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・ﾜｶﾒ） バナナ	ご飯 みそスープ かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	ご飯 かぼちゃシチュー ブロッコリーとカニカマのサラダ もも缶	ご飯 カレースープ キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 米粉ビスケット	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃの甘煮	麦茶 米粉ビスケット

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。



☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。

