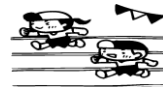


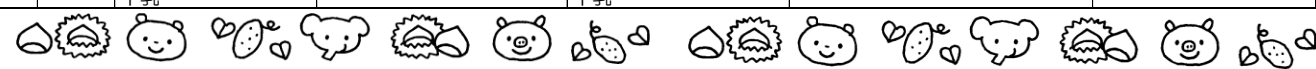


村雨こども園・村雨こども園愛分園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 月	昼食	ごはん さわらの磯辺揚げ 小松菜とちくわのマヨあえ ひじきの炒め煮 さつまいもの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 マヨネーズ こんにゃく、砂糖、ごま油 さつまいも	さわら ちくわ 大豆、うすあげ みそ	あおのり こまつな、もやし、コーン にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	塩 塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	みたらし豆腐団子 牛乳	白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉	豆腐 牛乳		しょうゆ、みりん
02 火	昼食	ごはん ボークソテー かぼちゃのごまよごし キャベツの昆布あえ 付け合わせ（ミニトマト） 卵のスープ フルーツ（オレンジ）	米 オリーブ油、砂糖 砂糖	豚肉 ごま、黒ごま 豆腐、卵、うすあげ	たまねぎ、しいたけ、しめじ、にんじん かぼちゃ キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ ミニトマト だいこん、わかめ オレンジ	塩 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ミニデニッシュ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
03 水	昼食	ごはん 秋鮭の照り焼き ブロッコリーのソテー 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 オリーブ油 じゃがいも、砂糖	さけ 豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン はくさい、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ コンソメ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	チヂミ風 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、卵 牛乳	キャベツ、にんじん、にら	しょうゆ、塩
04 木	昼食	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 小松菜のごまサラダ ミートスパゲティ なすの味噌汁 フルーツ（グレープルビー）	米 片栗粉、油 マヨネーズ スパゲティ、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉 ごま 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ、うすあげ	こまつな、もやし、きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん なす、たまねぎ、ねぎ、わかめ グレープフルーツルビー	カレー粉、塩 しょうゆ ケチャップ、ソース、塩 だし汁
	午後おやつ	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
05 金	昼食	ごはん さわらのきのご焼き ほうれん草のはるさめ炒め 野菜の甘酢和え 付け合わせ（ミニトマト） はくさいの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 はるさめ、ごま油 砂糖	さわら ツナ缶 木綿豆腐、みそ、うすあげ	しいたけ、しめじ、えのき、ねぎ ほうれん草、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン ミニトマト はくさい、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、塩 しょうゆ、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	ココアラスク 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳 牛乳		
06 土	昼食	親子丼 キャベツのサラダ 粉ふき芋の磯風味 付け合わせ（ミニトマト） だいこんのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも	鶏肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ ほうれん草、キャベツ、コーン あおのり ミニトマト だいこん、もやし、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
09 火	昼食	ごはん 秋鮭の南蛮風 グリーンサラダ じゃがいもの煮ころがし 付け合わせ（ミニトマト） はくさいと油揚げのスープ フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、オリーブ油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	さけ うすあげ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン ミニトマト はくさい、たまねぎ、わかめ バナナ	酢、しょうゆ、塩 塩 だし汁、しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ、塩、バセリ粉
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
10 水		運動会 				
11 木	昼食	ごはん 牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の卵焼き 大豆とひじきのサラダ こまつな味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米 糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖、オリーブ油	牛肉 卵、ツナ缶 大豆 木綿豆腐、みそ、うすあげ	たまねぎ、ごぼう、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ きゅうり、にんじん、ひじき こまつな、しめじ、わかめ グレープフルーツルビー	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
12 金	昼食	ごはん マグロのノルウェー風 だいこんのコンソメ煮 キャベツのゆかり和え もやしのスープ フルーツ（オレンジ）	米 じゃがいも、オリーブ油、砂糖、片栗粉 砂糖	まぐろ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん、にんじん キャベツ、きゅうり もやし、たまねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢 しょうゆ、コンソメ、パセリ粉 ゆかり コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳	バナナ、ブルーベリージャム	
13 土	昼食	カレーうどん 小松菜ともやしの和え物 キャロットグラッセ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉 砂糖、オリーブ油	牛肉、卵 しらす干し	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ こまつな、もやし にんじん ミニトマト オレンジ	だし汁、カレールウ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
15 月	昼食	ごはん さわらのきじ焼き 南瓜と油揚げの煮物 切干し大根のツナサラダ 青菜のスープ フルーツ（バナナ）	米 砂糖 砂糖	さわら、ごま うすあげ ツナ缶、糸かつお 木綿豆腐	ねぎ かぼちゃ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ほうれん草、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	パンプディング 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
16 火	昼食	ごはん ボークビーンズ じゃがいものチーズ焼き 白菜ののりあえ かぶのスープ フルーツ（オレンジ）	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ オリーブ油、砂糖	豚肉、大豆 チーズ しらす干し 豆腐	ホールトマト、たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、のり かぶ、たまねぎ、かぶの葉 オレンジ	ケチャップ、コンソメ、酢、塩 しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ミニマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
17 水	昼食	ごはん 焼き鮭のタルタル添え マカロニと小松菜のソテー ひじきの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 マヨネーズ マカロニ、油 砂糖	さけ、卵 ツナ缶 木綿豆腐、みそ	たまねぎ こまつな、しめじ キャベツ、にんじん、コーン、ひじき もやし、だいこん、ねぎ、わかめ バナナ	パセリ粉、塩 しょうゆ、コンソメ、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	鬼まんじゅう 牛乳	さつまいも、上新粉、砂糖	黒ごま 牛乳		ベーキングパウダー、塩
18 木	昼食	ごはん 鶏肉オレンジ焼き かぼちゃのサラダ 大根中華炒め煮 付け合わせ（ミニトマト） チンゲン菜のスープ フルーツ（グレープフルーツ）	米 マヨネーズ ごま油、砂糖	鶏もも肉 うすあげ 木綿豆腐	マーマレード かぼちゃ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しょうが ミニトマト チンゲン菜、もやし、わかめ グレープフルーツルビー	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ、みりん、コンソメ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 金	昼食	ごはん さんまの塩焼き ほうれん草の白和え きんぴらごぼう きのこの味噌汁 フルーツ（みかん）	米 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油	さんま 木綿豆腐、ごま 牛ひき肉 みそ	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ ごぼう、にんじん だいこん、なめこ、えのき、ねぎ みかん	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	栗入りようかん 牛乳	砂糖	あん、くり 牛乳	かんてん	
20 土	昼食	焼肉サラダ丼 青菜の和え物 粉ふき芋（カレー） わかめのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米、マヨネーズ、砂糖、油 じゃがいも	牛肉 厚揚げ	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン こまつな、えのき、にんじん、コーン はくさい、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ パセリ粉、カレー粉、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 秋鮭の西京焼き かぼちゃの甘煮 ごぼうのみそマヨサラダ チンゲン菜のスープ フルーツ（バナナ）	米 ごま油、砂糖 砂糖 マヨネーズ	さけ、みそ ツナ缶、みそ 木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん ごぼう、にんじん、コーン チンゲン菜、しめじ、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	チョコプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	アガー	
23 火	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め キャベツのごま酢あえ 大豆のマセドアンサラダ 厚揚げとにらの味噌汁 フルーツ（みかん）	米 砂糖、ごま油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉 ごま 大豆 厚揚げ、みそ、豚肉	たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、赤パプリカ、ピーマン こまつな、キャベツ、コーン にんじん、きゅうり ごぼう、にら みかん	しょうゆ 酢、しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	スティックおさつ 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
24 水	昼食	ごはん さわらの幽庵焼き チンゲン菜のしらす和え じゃが芋ごまあえ ワカメと玉ねぎの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 じゃがいも、砂糖	さわら しらす干し ごま、黒ごま 木綿豆腐、みそ	レモン チンゲン菜、キャベツ、にんじん にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		
25 木	昼食	チキンカレー 大根のそぼろ煮 コールスロー 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（グレープフルーツ）	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 砂糖、オリーブ油	鶏肉、卵 豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく だいこん、しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり、レーズン ミニトマト グレープフルーツルビー	カレールウ、ケチャップ、ソース だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	りんご風味のポテトパイ 牛乳	さつまいも、しゅうまいの皮、油、砂糖	牛乳	りんごジャム	
26 金 行楽弁当	昼食	わかめごはん 秋鮭塩焼き 鶏とレンコンの煮物 かぼちゃの卵焼き ブロッコリーのサラダ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（みかん）	米 砂糖 マヨネーズ	さけ 鶏もも肉 卵	わかめ れんこん、しょうが かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ ミニトマト みかん	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	だい焼き(クリーム) 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
27 土	昼食	ちゃんぽん麺 ブロッコリーのツナ和え さつまいものひじき煮 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	中華めん、ごま油 さつまいも、砂糖、油	豚肉、卵 ツナ缶	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン ひじき ミニトマト オレンジ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
29 月	昼食	ごはん さわらの梅かつお焼き ほうれん草のしらす和え 大根と油揚げの煮物 かぼちゃのスープ フルーツ（バナナ）	米 砂糖	さわら、糸かつお しらす干し うすあげ	うめびしお ほうれん草、もやし、きゅうり だいこん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩、パセリ粉
30 火	昼食	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかかあえ ポテトサラダ 豆腐とはくさいのすまし汁 フルーツ（みかん）	米 砂糖、オリーブ油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり はくさい、ねぎ、わかめ みかん	しょうゆ しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
31 水	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ほうれん草のナムル 高野豆腐の煮物 かぼちゃとエノキの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油、砂糖 砂糖	さけ、ごま 凍り豆腐、鶏ひき肉 みそ	しそ、レモン もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	にんじんの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵 牛乳	にんじんジュース、にんじん	ベーキングパウダー



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

