

物に興味をもち、苦手なものも一口食べてみようとする。

ら、残さず食べようとする。 年長 時間内に食べることの大切さに気づき、時間を意識して食べようとする。

内山下幼稚園

| 日 付       | 献 立 名                                                 | 主 な 材 料( )はアレルギー28品目表示                                                                                                                            | なかよしおやつ                                |
|-----------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4<br>(火)  | 玄米ご飯 さわらの甘辛煮 ひじきと野菜の納豆和え 味噌汁                          | 【玄米ご飯】玄米 精白米【さわらの甘辛煮】骨なしさわら しょうが(小麦、大豆)【ひじきと野菜の納豆和え】ほうれんそう にんじん 芽ひじき 納豆 かつおのみじん粉(大豆、鯖、小麦)【味噌汁】だいこん 刻み揚げ にんじん ねぎ(大豆、さば)                            | 花せんべい(小麦、大豆)                           |
| 5<br>(水)  | 押し麦ご飯 鶏の香味焼き 寒天入り中華サラダ 味噌汁                            | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【鶏の香味焼き】鶏のむね肉 たまねぎ にんにく りんご酢 ごま油 いりごま(鶏肉、大豆、小麦、りんご、胡麻)【寒天入り中華サラダ】寒天 きゃべつ にんじん もやし きゅうり ごま油 すりごま(胡麻、小麦、大豆)【味噌汁】はくさい ごぼう にんじん ねぎ(鯖、大豆) | ちっちゃな揚げせんべい(小麦、大豆)                     |
| 6<br>(木)  | しっぽくうどん 焼きししゃも 果物(バナナ)                                | 【しっぽくうどん】うどん 刻み揚げ さといも 豆腐 にんじん だいこん しいたけ ねぎ いりこ粉末(小麦、大豆)【焼きししゃも】子持ちししゃも(魚卵)【果物】バナナ(バナナ)                                                           | おむすびころりん(小麦、大豆)                        |
| 7<br>(金)  | 押し麦ご飯 厚揚げ野菜のトマト麺炒め しらす野菜の磯和え 味噌汁<br>☆秋の遠足 家庭より弁当(少・中) | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【厚揚げ野菜のトマト麺炒め】厚揚げ たまねぎ ズッキーニ ピーマン なす ぶなしめじ トマトケチャップ トマト麺(大豆)【しらす野菜の磯和え】こまつな にんじん しらす干し 刻み海苔(鯖、小麦、大豆)【味噌汁】なめこ にんじん はくさい わかめ(鯖、大豆)     | ふかしいも(※)                               |
| 10<br>(月) | 玄米ご飯 あじのカレーパン粉焼き 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁                       | 【玄米ご飯】玄米 精白米【あじのカレーパン粉焼き】骨なしあじ カレー 卵不使用マヨネーズ パン粉(大豆、小麦)【野菜の塩昆布納豆和え】ブロッコリー にんじん コーン 塩昆布 納豆 ごま油(小麦、大豆、胡麻)【味噌汁】ごぼう さつまいも たまねぎ にんじん(鯖、大豆)             | メープルマフィン(大豆)                           |
| 11<br>(火) | 押し麦ご飯 豚と野菜のごま味噌炒め 青菜ときのこのお浸し すまし汁                     | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【豚と野菜のごま味噌炒め】豚もも肉 にんじん たまねぎ きゃべつ いりごま(豚肉、大豆、小麦、胡麻)【青菜ときのこのお浸し】こまつな もやし にんじん えのきたけ ぶなしめじ かつおのみじん粉(小麦、大豆)【すまし汁】ちくわ 豆腐 もずく ねぎ(小麦、大豆、鯖)  | どうぶつビスケット(小麦、乳)<br>鉄カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) |
|           | ☆お茶のおけいこ(うみ)                                          | 紅葉(やまいも)                                                                                                                                          |                                        |
| 12<br>(水) | 玄米ご飯 鮭のレモン麺焼き さつまいも&豆サラダ 味噌汁                          | 【玄米ご飯】玄米 精白米【鮭のレモン麺焼き】骨なしさけ レモン麺(鮭)【さつまいも&豆サラダ】ブロッコリー さつまいも にんじん ビーンズミックス コーン 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆)【味噌汁】だいこん 刻み揚げ わかめ ねぎ(大豆、鯖)                         | まあいクラッカー(小麦)                           |
| 13<br>(木) | 豆腐と野菜のあんかけ丼 大根煮物 果物(りんご)                              | 【豆腐と野菜のあんかけ丼】精白米 玄米 豆腐 豚もも肉 にんじん たまねぎ はくさい ちんげんさい しいたけ しょうが にんにく がらスープ ごま油(大豆、豚肉、鶏肉、小麦、ごま)【大根煮物】だいこん にんじん いんげんまめ 刻み揚げ(大豆、小麦、鯖)【果物】りんご(りんご)        | スイートポテト(大豆)                            |
|           | ☆セントラルフーズ見学(中)<br>☆お茶のおけいこ(そら)                        | 紅葉(やまいも)                                                                                                                                          |                                        |
| 14<br>(金) | 押し麦ご飯 筑前煮 三色ナムル 味噌汁                                   | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【筑前煮】鶏むね肉 じゃがいも しいたけ ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ごま油(鶏肉、小麦、大豆、鯖、ごま)【三色ナムル】ほうれんそう もやし にんじん ごま油 いりごま(ごま、小麦、大豆)【味噌汁】たまねぎ はくさい なめこ 白玉麩(小麦、鯖、大豆)  | 森のかくれんぼ塩味(小麦、大豆)                       |

| 日 付       | 献 立 名                                       | 主 な 材 料( )はアレルギー28品目表示                                                                                                                                                                                    | なかよしおやつ            |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 17<br>(月) | 玄米ご飯 連島れんこんコロッケ さっぱりパインサラダ 自然派オリジナルコンボタスープ  | 【玄米ご飯】玄米 精白米【連島れんこんコロッケ】連島れんこんコロッケ(小麦、豚肉、大豆)【さっぱりパインサラダ】きゃべつ にんじん きゅうり パインアップル(小麦、大豆)【自然派オリジナルコンボタスープ】コーンポタージュ たまねぎ コーン 無添加ブイヨン(大豆)                                                                       | ミニひじきあられ           |
|           | ☆お茶のおけいこ(年中)                                | 紅葉(やまいも)                                                                                                                                                                                                  |                    |
| 18<br>(火) | 押し麦ご飯 メバル塩麴備前甘酒漬け 野菜の納豆和え 重ね煮味噌汁            | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【メバル塩麴備前甘酒漬け】メバル塩麴備前甘酒漬け【野菜の納豆和え】ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン 納豆 かつおのみじん粉(大豆、鯖、小麦)【重ね煮味噌汁】たまねぎ にんじん しいたけ(大豆)                                                                                         | リングドーナツ(小麦、卵、乳、大豆) |
| 19<br>(水) | ちゃんぼん麺 ブロッコリー&トマト中華サラダ 果物(バナナ)              | 【ちゃんぼん麺】ちゃんぼん麺 きゃべつ にんじん もやし たまねぎ きくらげ 豚もも肉 調整豆乳 ガラスープ しょうが にんにく(小麦、豚肉、大豆、鶏肉)【ブロッコリー&トマト中華サラダ】ブロッコリー トマト コーン ごま油(小麦、大豆、ごま)【果物】バナナ(バナナ)                                                                    | こめぼんバー(小麦、大豆)      |
|           | ☆お茶のおけいこ(そら)                                | 山茶花                                                                                                                                                                                                       |                    |
| 20<br>(木) | 玄米カルシウムご飯 厚揚げ野菜の甘辛炒め 和風磯ポテトサラダ 煮干し粉入り味噌汁    | 【玄米カルシウムご飯】押麦 精白米 にんじん こまつな しらす干し ごま油 かつおのみじん粉 いりごま(ごま、小麦、大豆)【厚揚げ野菜の甘辛炒め】厚揚げ きゃべつ たまねぎ いんげんまめ ピーマン ごま油(大豆、小麦、ごま)【和風磯ポテトサラダ】にんじん コーン じゃがいも 青さ粉 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆)【煮干し粉入り味噌汁】切干大根 にんじん えのきたけ しいたけ いりこ粉末(鯖、大豆) | ★選べるおやつの日          |
| 21<br>(金) | 玄米ご飯 豚と野菜のしょうが焼き ひじき五目煮 味噌汁                 | 【玄米ご飯】玄米 精白米【豚と野菜のしょうが焼き】豚もも肉 ピーマン たまねぎ しょうが(豚肉、小麦、大豆)【ひじき五目煮】芽ひじき 大豆 こんにゃく 刻み揚げ にんじん いんげんまめ(大豆、鯖、小麦)【味噌汁】かぼちゃ たまねぎ ごぼう(鯖、大豆)                                                                             | どうぶつ丸ぼうろ(小麦、卵、乳)   |
|           | ☆誕生会                                        | (後日、アプリでお知らせいたします)                                                                                                                                                                                        |                    |
| 25<br>(火) | 押し麦ご飯 さば塩焼き 甘辛麴の納豆和え 味噌汁                    | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【さば塩焼き】骨なしさば(鯖)【甘辛麴の納豆和え】米麴 にんじん 塩昆布 いりごま 納豆(小麦、大豆、ゼラチン、鯖、ごま)【味噌汁】豆腐 たまねぎ こまつな 刻み揚げ(大豆、鯖)                                                                                                    | ★選べるおやつの日          |
| 26<br>(水) | 玄米ご飯 鶏ささみレモン煮 五目金平 味噌汁                      | 【玄米ご飯】玄米 精白米【鶏ささみレモン煮】鶏ささみ レモン汁(鶏肉、小麦、大豆)【五目金平】ごぼう さつま揚げ にんじん こんにゃく ピーマン ごま油 いりごま(大豆、胡麻、小麦)【味噌汁】きゃべつ もやし にんじん ねぎ(鯖、大豆)                                                                                    | ミニどうぶつビスケット(小麦)    |
| 27<br>(木) | 押し麦ご飯 鮭の南部焼き 豆腐の五目チャンプル 味噌汁<br>☆給食参観(少・ひよこ) | 【押し麦ご飯】押麦 精白米【鮭の南部焼き】骨なしさけ いりごま(鮭、小麦、大豆、ごま)【豆腐の五目チャンプル】厚揚げ きゃべつ にんじん ぶなしめじ にら もやし かつおのみじん粉 ごま油(大豆、小麦、ごま)【味噌汁】じゃがいも えのきたけ 刻み揚げ わかめ(大豆、鯖)                                                                   | 鈴カステラ(小麦、卵、乳)      |
|           | ☆お茶のおけいこ(うみ)                                | 山茶花                                                                                                                                                                                                       |                    |
| 28<br>(金) | 根菜カレー パリパリサラダ ぶどうゼリー                        | 【根菜カレー】押麦 精白米 大豆ミンチ ぶなしめじ たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも カレーフレーク カレールー(大豆)【パリパリサラダ】皿うどん きゃべつ にんじん きゅうり(小麦、大豆)【ゼリー】ぶどうゼリー                                                                                             | ガトーショコラ(大豆)        |

★選べるおやつの日 今月に出たおやつからいくつかを提供して、選んで食べます。

※11/7(金)に、なかよしのおやつ時間より前に迎えて持ち帰りをされる方は、別のおやつをお渡しします。