

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	あかねごはん 高野肉詰め おかか和え みそ汁	セルフサンド 南瓜スープ	文化の日	ハヤシライス サラダ
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
タンダリーチキン 添え野菜 大豆サラダ すまし汁	鮭グラタン さつま芋甘煮 スープ	カレーライス 酢の物	魚煮付け 添え野菜 お浸し みそ汁	おにぎり からあげ 玉子焼・ウイナー アロココ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
鶏照り焼き 添え野菜 ひじき煮 のっぺい汁	芋ごはん 魚ネギソース 春雨サラダ 豚汁	菜めし クリームシチュー ドレッシング和え	豚カツ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	魚みそ焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
肉団子甘酢あん 添え野菜 チヨレギサラダ 中華スープ	あかねごはん おでん コールスロー	わかめごはん ラーメン ナムル	勤労感謝の日	ツナ三色丼 南瓜煮 みそ汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
じゃこふりかけ ごはん 鶏つみれ汁 ごま和え	竹輪フライ 添え野菜 さつま芋サラダ スープ	秋の遠足	豚とごぼうの 混ぜごはん もやしサラダ 粕汁	☆今月は毎日 柿、りんご、みかん、バナナ などの果物を提供します。

離乳食

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	人参粥 高野と鶏団子煮 野菜煮 みそ汁	パン粥 野菜煮 南瓜すまし汁	文化の日	牛肉と野菜煮 野菜煮
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	鮭と野菜煮 さつま芋マッ1 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 玉子焼き
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
鶏やわらか煮 ひじき煮 のっぺい汁	芋入り粥 白身魚煮 野菜煮 豚汁	青菜入り粥 肉じゃが 野菜煮	豚やわらか煮 マカロニと野菜煮 すまし汁	魚みそ煮 切干大根煮 すまし汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
豚団子煮 野菜煮 コーンすまし汁	人参粥 おでん キャベツ煮	わかめ粥 中華麺の とろとろ煮 野菜煮	勤労感謝の日	ツナと野菜煮 南瓜煮 みそ汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
しらす粥 鶏つみれ汁 野菜煮	白身魚煮 さつま芋マッ1 すまし汁	秋の遠足	豚と野菜煮 野菜煮 みそ汁	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	芋かりんとう	和風ビスケット	文化の日	市販
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	パイナップル	ヨーグルト ミロ	マヨマヨアイス 市販
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
メロンスコーン 乳酸飲料	プリン	ドーナツ きなこ牛乳	麩のラスク	フルーヨーグルト ミルクティ 市販
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
スノーパフ	スイートポテト	チョコ蒸しパン	勤労感謝の日	ふかし芋 きなこ牛乳 市販
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
キャラメルポップコーン	りんごケーキ	秋の遠足	チョコまんじゅう 乳酸飲料	

☆メニューが変更になる場合があります。  
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

日を追うごとに風が冷たくなり、冬はもう目前です。  
体を温める根菜類・肉・魚・豆腐などのタンパク質をしっかり摂り、冬に備えましょう。

☆11/10(金)に戶外ランチを行います。  
ゆき・そら・ほしぐみは空のお弁当箱(四角で大きいもの)、フォーク、ビョーシート、ハンカチ一枚、おしぼりに全て名前を記入し、持参してください。

今月の目標…食を通じて、自立心や人と関わる力を養う。

星の子レシピ ☆さつま芋甘煮☆

☆11月7日のメニューです！

<作りやすい分量>

- ・さつま芋 500g  
(細長いもの)
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・薄口醤油 大さじ1

- ①さつま芋は輪切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋にさつま芋、砂糖、薄口醤油を加えひたひたの水を入れて落とし蓋をし、弱火で柔らかくなるまで炊く。

