

献立予定表

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家庭で食べてほしい食品	お や つ
1	火	ごはん		鶏肉のレモン煮 キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げのみそ汁	朝ごはんは 体の目覚まし! 一日を元気に過ごすために しっかり食べましょう!	魚介類 卵 類	バナナ ミルミル
2	水	ロールパン		トマトオムレツ ジャーマンポテト コーンポタージュ		肉 類 種実類	焼きプリン ハッピーターン 麦茶
3	木	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) チョレギサラダ		乳 類 いも類	ラ・フランスゼリー ばりんこ きになる野菜 (アプル&キャロット)
4	金	ごはん		三色そばろ たくあん和え 秋野菜のスープ	～みなさんのおわんには、ご飯粒が残っていないですか?～ 食事を終えた後のおわんに、ご飯粒は残っていないですか?「米一粒、汗一粒」という言葉があるように、食べ物の裏には多くの苦勞があります。一粒一粒残さず食べられるといいですね。	小 魚 豆 類	原宿ドック (ココア) 星のパフ 麦茶
7	月	ごはん		★メンチカツ かにかま和え けんちん汁	はしゃんと 正しく使って使おう!	きのご類 種実類	いちごヨーグルト 純米せんべい 麦茶
8	火	菜めし		さんまのしょうが煮 ちくわとキャベツのごま和え かきたま汁	<さんま> 秋が旬の魚で代表的な魚として挙げられるさんま。漢字で「秋刀魚」と書き、刀のような細い形が特徴です。脂がたっぷりのった秋の味覚を味わいましょう!	海藻類 果物類	ガトーショコラ 野菜生活(緑)
9	水	中華めん		塩ラーメンスープ 米粉春巻き 野菜のめんつゆ和え	<感謝を込めてあいさつをしましょう> 食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるために関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう!	緑黄色野菜 いも類	型抜きチーズ 新潟仕込み(塩) オレンジジュース
10	木	ごはん		ビタミンたっぷりカレー チキンナゲット(2個) ブルーベリーゼリー和え	～目の愛護デー献立～ かぼちゃにはカロチノイドの一種の「ルテイン」という栄養素が多く含まれています。紫外線やテレビ、パソコン、スマートフォンのブルーライトから目を守ってくれる働きがあります。	きのご類 小 魚	アンパンマン ソフトせんべい きになる野菜 (白ぶどう)
11	金	ごはん		ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ ポテトスープ		魚介類 種実類	お月見クレープ ぼたばた焼き 麦茶
15	火	ごはん		スタミナ焼肉 のり酢和え お月見汁 お月見ゼリー	十三夜献立	いも類 豆 類	ミニエクシア 野菜生活(黄)
16	水	ロールパン (チョコクリーム)		鶏肉の照り焼き かみかみサラダ ポトフ	♪リクエスト献立♪ ～本郷小学校～ 【みんなが好きなものをたくさん詰め込みました!!たくさん食べてほしいです。】と本郷小学校からのメッセージでもわかるようにリクエスト献立によく登場するかみかみサラダは、きゅうりは輪切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにして茹でて、水気をしっかりととり、冷やしておいた野菜と、食べやすい長さに切った、さきいか、白いりごまを合わせたサラダです。お好みのドレッシングでかけていただきます。ご家庭でも是非作ってみてください。	海藻類 魚介類	黄桃コンポート 星だべよ ジョア(ブレン)
17	木	ごはん		ハヤシライス 豆腐ナゲット(2個) コールスローサラダ		緑黄色野菜 卵 類	アプルパイ はかうけ 麦茶
18	金	ごはん		すき焼き風煮 ★ほたて風味カツ もやしのごま和え		きのご類 小 魚	ヨーグルト 昆布おかき 麦茶
21	月	ごはん		豚肉の中草炒め レタスときこのスープ りんごヨーグルト	日本食べ物紀行 ～長野県～	魚介類 海藻類	しまじろうビスケット ぶどうジュース
22	火	わかめごはん		★あじのみそフライ 五色和え ワンタンスープ	体動かそう! スポーツの秋	豆 類 乳 類	シュークリーム アンパンマン お野菜せんべい 麦茶
23	水	ソフトめん		カレーうどん汁 大根のナムルサラダ(ドレッシング) 大学いも(2個)		魚介類 種実類	オレンジ 源氏パイ 麦茶
24	木	ごはん		◎ささかまの磯辺揚げ りっちゃんサラダ 豚汁	<大豆>「はたけの肉」「豆の王様」と呼ばれるほど栄養価の高い大豆。納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、大豆油などの原料として、日本人の食生活を支えている重要な豆です!今日の豆乳コロッケの豆乳も大豆から作られています。	海藻類 きのご類	豆乳プリン おとっと 麦茶
25	金	ごはん		豚肉のしょうが焼き 切り干し大根サラダ 冬瓜のスープ	おいしい阿見発見! ～とうがん～	いも類 卵 類	スイートポテト ジョア (ストロベリー)
28	月	とろとろセルフ オムライス (ケチャップライス)		とろとろセルフオムライス スクランブルエッグ(ケチャップ) クラムチャウダー パインゼリー	<とろとろオムライス> 今日のオムライスは、ケチャップライスの上にとろとろのスクランブルをのせていただきます。薄焼き卵とは違う食感を楽しんでください。	淡色野菜 豆 類	もものタルト 麦茶
29	火	ごはん		豆腐ハンバーグおろしソース 白菜のおかか和え さといものみそ汁	おいしい阿見発見! ～さといも～	魚介類 種実類	アロエヨーグルト アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
30	水	ロールパン (りんごジャム)		★豆乳コロッケ ツナサラダ ジュリエヌスープ	10月31日はハロウィンです。ヨーロッパから始まったお祭りで、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す行事です。子供たちは、仮装を楽しんだり、お菓子が貰える行事だと思っているかもしれませんね。ハッピーハロウィン!	小 魚 果物類	たまごプリン こめ棒くん 麦茶
31	木	ごはん		ポークカレー パンパンシーサラダ かぼちゃプリン		海藻類 きのご類	プチケーキ (練乳いちご) おむすびころん 麦茶