

日	曜	おやつ(未)	献立名	アレルギー児対応食材	おやつ(全)	アレルギー児おやつ
1	金	牛乳・サブレ	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・枝豆・若布の味噌汁・オレンジ		牛乳・コーン菓子	
2	土	ヨーグルト	ハヤシライス・野菜スープ・バナナ		麦茶・ビスケット	
3	日		文化の日			
4	月		振替休日			
5	火	牛乳・ウエハース	鶏肉のソース焼き・レンコンサラダ・ゆかり和え・白菜の味噌汁・オレンジ		牛乳・かりんとう	
6	水	牛乳・せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃの天ぷら・トマト・すまし汁・りんご		牛乳★サターアングター	サターアングター：卵除去
7	木	豆乳・ビスケット	麻婆豆腐・涼伴三条・枝豆・キャベツの味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい	
8	金	牛乳・サッポロポテト	チキンカツ・和風スパゲティ・茹でブロッコリー・コンソメスープ・グレープフルーツ	チキンカツ：卵除去	牛乳★芋羊羹	
9	土	ヨーグルト	中華丼・中華スープ・バナナ		麦茶・せんべい	
10	日					
11	月	牛乳・せんべい	カレーライス・ポイルウインナー・野菜スープ・バナナ		牛乳・ブリッツ	
12	火	豆乳・サブレ	煮込みハンバーグ・スパゲティソテー・きゅうりの中華和え・大根の味噌汁・グレープフルーツ	煮込みハンバーグ：卵除去	牛乳★フレックファッチ	
13	水	牛乳・おととと	タコライス・キャンディーチーズ・コンソメスープ・オレンジ		ヨーグルト	
14	木	牛乳・ビスコ	ミートローフ・ひじき煮・茹でブロッコリー・若布の味噌汁・バナナ	ミートローフ：卵除去	牛乳・ビスケット	
15	金	牛乳・コーン菓子	鮭フライ・切干大根煮・ごま和え・なめこ汁・りんご	鮭フライ：卵除去	マスカットゼリー	
16	土		生活発表会			
17	日					
18	月	牛乳・クラッカー	鮭の塩焼き・和風サラダ・五目納豆・高野豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	
19	火	牛乳・とんがりコーン	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・茹でブロッコリー・白菜の味噌汁・オレンジ		牛乳★ウインナーパン	ウインナーパン：卵除去
20	水	牛乳・パイ菓子	鯖のごま味噌焼き・大根サラダ・さつま芋の天ぷら・もやしの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・カスタードパイ	カスタードパイ：ビスケット代替え
21	木	豆乳・おととと	餃子・春雨サラダ・枝豆・厚揚げの味噌汁・りんご		麦茶・せんべい・おやつ昆布	
22	金	ミニジュース・ビスコ	ミッフィーライス・唐揚げ・バリバリサラダ・フライドポテト・野菜スープ・オレンジ(誕生会)		★クラッシュゼリー	
23	土		勤労感謝の日			
24	日					
25	月	牛乳・ウエハース	カレーコロッセ・大豆サラダ・トマト・コンソメスープ・グレープフルーツ	カレーコロッセ：卵除去	麦茶★しょうゆ団子	
26	火	ヨーグルト	シュウマイ・しょうゆフレンチ・五目大豆煮・なめこ汁・バナナ		牛乳★スイートポテト	スイートポテト：卵除去
27	水	牛乳・ビスケット	さんまの蒲焼風・ビーフソテー・枝豆・肉団子スープ・オレンジ		牛乳・せんべい	
28	木	カルビス・せんべい	鶏肉のりんごソース焼き・シルバーサラダ・野菜炒め・若布の味噌汁・バナナ	シルバーサラダ：卵除去	★牛乳ゼリー	
29	金	牛乳・サブレ	タラフライ・コーンサラダ・かぼちゃのそぼろあんかけ・大根の味噌汁・柿	タラフライ：卵除去	牛乳・パイ菓子	
30	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・バナナ		麦茶・せんべい	

11月平均摂取エネルギー(以上児：560kcal・未満児：524kcal)

鶏肉のりんごソース焼き(子ども4人分)

<材料>

- 鶏もも肉：20g×8切れ(160g) ①りんご、玉葱はすりおろし、調味料と合わせておく。
- しょうゆ：大さじ1 ②①の合わせ調味料に鶏肉を10分～20分浸ける。
- みりん：大さじ1/2 ③オープンまたはフライパンで火が通るまで焼く。
- 酒：大さじ1/2
- 砂糖：大さじ1/2
- りんご：1/2個
- 玉葱：1/2個

<作り方>

9月の新メニューで提供しました。
子ども達に大変好評でした。
果物や野菜に含まれる酵素の働きによって
お肉が柔らかくなり、美味しくなります。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も紅白で縁起が良いといわれているようです。

※未満児の午前のおやつはアレルギーフリーのおやつを提供します。※マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、ちくわはアレルギーフリーの物を使用します。

※お箸、おしぼりセットは毎日きれいにしてお持ちください。※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせください。