ハピネス保育園

10月の幼児食

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。			1 野菜ジュース	2 牛乳	3 麦茶 ぱりんこ
昼食				豚丼 すまし汁 バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 なし	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ
午後				麦茶 ぱりんこ	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳、ぽたぽた焼き
午前	5 牛乳	6 麦茶 たべっこどうぶつ	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 カルシウムせんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ なし	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 味しらべ	牛乳 星たべよ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 ぽたぽた焼き
午前	12	13 麦茶 ぱりんこ	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 クラッカー(リッツ)
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり（卵） ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 すまし汁(じゃが芋・しめじ) 柿	さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え りんご	ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご
午後		牛乳 ビスコ	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳 蒸し芋
午前	19 牛乳	20 麦茶 鉄入りウエハース	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 白い風船
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	焼きそば ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ（赤）	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶、ヨーグルト	麦茶 ホームパイ	牛乳、さつま芋のチーズ焼き	牛乳 じゃこマヨトースト	麦茶、ホームパイ
午前	26 牛乳	27 麦茶 アスパラガスビスケット	28 牛乳	29 ドリンクヨーグルト	30 牛乳	31 麦茶 薄焼きせんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ	みそラーメン(もやし・にら) かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	ロールパン かぼちゃシチュー（米粉） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとカニカマのサラダ もも缶（黄桃）	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 かぼちゃカップケーキ	麦茶 鉄入りウエハース

☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。
その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。
こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。
☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。



	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	食塩 g
3才未満児	434	17.1	13.9	1.4
目標量	462	18.5	12.8	1.4

ハピネス保育園　　10月の離乳食(12-18か月)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。			1 野菜ジュース	2 牛乳	3 麦茶 ハイハイン
昼食				豚丼（軟飯） すまし汁 グレープフルーツ	きのこご飯(軟飯) さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 なし	軟飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ
午後				麦茶 かぼちゃクッキー	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 ミルクウエハース
午前	5 牛乳	6 麦茶 やさいかぞく	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ(軟飯) 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	軟飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	軟飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ なし	マーボー丼（軟飯） もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 やさいかぞく	牛乳 ひじきせんべい	牛乳 おかかご飯(軟飯)	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 ひじきせんべい
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 ハイハイン
昼食		軟飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 オレンジ	三色どんぶり(鶏・ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参・軟飯) ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋・しめじ） 梨	さつま芋御飯(軟飯) たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	きつねうどん ほうれん草とツナの酢和え オレンジ	軟飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご
午後		牛乳 小魚せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 ゆかりご飯(軟飯)	牛乳 蒸し芋
午前	19 牛乳	20 麦茶 ヨーグルト	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	ビーンズライス(軟飯) 豆腐スープ（にら） オレンジ	子ぎつねご飯(軟飯) たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	焼きそば ブロッコリーとじゃがいもの和え物 豆腐スープ バナナ	軟飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	軟飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ（赤）	ひじきチャーハン（軟飯） わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶 ひじきせんべい	麦茶 バナナクッキー	麦茶 さつまいものチーズ焼き	牛乳 手づかみ食パン	麦茶 バナナクッキー
午前	26 牛乳	27 麦茶 やさいかぞく	28 牛乳	29 ドリンクヨーグルト	30 牛乳	31 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・ﾜｶﾒ） バナナ	みそラーメン（ﾓﾔｼ・にら） かぼちゃの甘煮 オレンジ	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	食パン かぼちゃシチュー（米粉） ブロッコリーとカニカマのサラダ オレンジ	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ハイハイン	牛乳 しらすご飯(軟飯)	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 バナナクッキー

☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。
その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。



ハピネス保育園　　10月の離乳食(9-11か月)　　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。			1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン
昼食				5倍粥 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁（小松菜） オレンジ ミルク	5倍粥 さけとさつま芋のだし煮 わかめのすまし汁 バナナ ミルク	5倍粥 鮭の野菜煮 豆腐みそ汁（なめこ） 梨 ミルク
午後				かぼちゃクッキー ミルク	ミルクウエハース ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	5 麦茶 ヨーグルト	6 麦茶 やさいかぞく	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 ハイハイン	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 タラのみそ煮 けんちん汁 バナナ ミルク	5倍粥 ささみの野菜とろみ煮 えのきのスープ オレンジ ミルク	和風野菜パスタ かぶのスープ りんご ミルク	5倍粥 そぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ミルク	5倍粥 さけのしょうゆ煮 わかめスープ（コーン） 梨 ミルク	5倍粥 マーボー豆腐 はるさめスープ オレンジミルク
午後	やさいかぞく ミルク	ひじきせんべい ミルク	おかか粥 ミルク	ミルクウエハース ミルク	マッシュさつま ミルク	ミルクウエハース ミルク
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ハイハイン
昼食		5倍粥 さけと野菜の煮物 さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 そぼろ煮 すまし汁（じゃが芋） 梨 ミルク	さつま芋御飯（五倍粥） たらのおろし煮 えのきのすまし汁 バナナ ミルク	野菜うどん ほうれん草のあえ物 オレンジ ミルク	5倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク
午後		小魚せんべい ミルク	ヨーグルト ミルク	かぼちゃクッキー ミルク	全粥（おかか） ミルク	マッシュさつま ミルク
午前	19 麦茶 ヨーグルト	20 麦茶 やさいかぞく	21 麦茶 ヨーグルト	22 麦茶 ハイハイン	23 麦茶 ヨーグルト	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	5倍粥 ボトフ 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	5倍粥 たらのもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜の味噌スープ りんご ミルク	うどん（キャベツ・ツナ） ブロッコリーとじゃがいもの和え物 バナナ ミルク	5倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク	5倍粥 鶏肉のみそ煮 豆腐スープ りんご ミルク	5倍粥 しらすと野菜のとろみ煮 わかめスープ バナナ ミルク
午後	小魚せんべい ミルク	ひじきせんべい ミルク	バナナクッキー ミルク	ゆでさつまいも ミルク	パン粥 ミルク	バナナクッキー ミルク
午前	26 麦茶 ヨーグルト	27 麦茶 やさいかぞく	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト	31 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 みそ汁（もやし・人参・ﾜｶﾒ） バナナ ミルク	温そうめん かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク	5倍粥 鮭のもみじあんかけ煮 白菜のすまし汁 りんご ミルク	5倍粥 豚肉のすき焼き風煮物 かぶのみそ汁 バナナ ミルク	パン粥 かぼちゃのシチュー ブロッコリーのおかか煮 オレンジ ミルク	肉やさいうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク
午後	ハイハイン ミルク	全粥（しらす） ミルク	小魚せんべい ミルク	ミルクウエハース ミルク	かぼちゃクッキー ミルク	バナナクッキー ミルク

☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。



ハピネス保育園

10月の離乳食(7-8ヵ月)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。 ☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。			1 麦茶 ハイハイン	2 麦茶 ヨーグルト	3 麦茶 ハイハイン
昼食				7倍粥 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁（小松菜） オレンジ ミルク	7倍粥 さけとさつま芋のだし煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鮭の野菜煮 大根のすまし汁 梨 ミルク
午後				ひじきせんべい ミルク	ひじきせんべい ミルク	ハイハイン ミルク
午前	5 麦茶 ヨーグルト	6 麦茶 やさいかぞく	7 麦茶 ヨーグルト	8 麦茶 ハイハイン	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 しらすのあんかけ煮 にんじんのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 ささみの野菜とろみ煮 たまねぎと豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク	和風野菜パスタ かぶのスープ りんご ミルク	7倍粥 そぼろ煮 豆腐のみそ汁 バナナ ミルク	7倍粥 さけ煮 じゃがいものすまし汁 梨 ミルク	7倍粥 マーボー豆腐 ほうれんそうのスープ バナナ ミルク
午後	やさいかぞく ミルク	ひじきせんべい ミルク	おかか粥 ミルク	ミルクウエハース ミルク	マッシュさつま ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	12	13 麦茶 やさいかぞく	14 麦茶 ヨーグルト	15 麦茶 ハイハイン	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ハイハイン
昼食		7倍粥 さけと野菜の煮物 さつまいものすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 そぼろ煮 すまし汁（じゃが芋） 梨 ミルク	7倍粥 さけ煮野菜のすまし汁 バナナ ミルク	うどん ほうれんそうのあえ オレンジ ミルク	7倍粥 鶏ささみトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク
午後		麦茶、小魚せんべい ミルク	ヨーグルト ミルク	小魚せんべい ミルク	全粥（おかか） ミルク	マッシュさつま ミルク
午前	19 麦茶 ヨーグルト	20 麦茶 やさいかぞく	21 麦茶 ヨーグルト	22 麦茶 ハイハイン	23 麦茶 ヨーグルト	24 麦茶 ひじきせんべい
昼食	7倍粥 ボトフ 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 たらのもみじあんかけ かぼちゃ煮 白菜の味噌スープ りんご ミルク	うどん（キャベツ・ツナ） ブロッコリーとじゃがいも煮 バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみのうま煮 おくらスープ バナナ ミルク	7倍粥 鶏肉のうま煮 豆腐スープ りんご ミルク	7倍粥 しらすと野菜のとろみ煮 にんじんのスープ バナナ ミルク
午後	小魚せんべい ミルク	ひじきせんべい ミルク	小魚せんべい ミルク	マッシュポテト ミルク	パン粥 ミルク	ひじきせんべい ミルク
午前	26 麦茶 ヨーグルト	27 麦茶 やさいかぞく	28 麦茶 ヨーグルト	29 麦茶 ハイハイン	30 麦茶 ヨーグルト	31 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 バナナ ミルク	温そうめん かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク	7倍粥 さけのだし煮 はくさいのすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 鶏ささみと人参の出汁煮 かぶのすまし汁 バナナ ミルク	パン粥 かぼちゃのシチュー ブロッコリーのおかか煮 オレンジ ミルク	肉やさいうどん キャベツのツナサラダ バナナ ミルク
午後	ハイハイン ミルク	全粥（しらす） ミルク	小魚せんべい ミルク	やさいかぞく ミルク	麦茶、ハイハイン ミルク	小魚せんべい ミルク

☆今月の食育レシピは、「タラのもみじあんかけ」で、タラに人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。秋色がすてきな一品です。
☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。



ハピネス保育園

10月の幼児食(卵アレルギー)

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。			1 野菜ジュース	2 牛乳	3 麦茶 せんべい
昼食				豚丼 すまし汁 バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 梨	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ
午後				麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
午前	5 牛乳	6 麦茶 ビスケット	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋蒸しパン	麦茶 せんべい
午前	12	13 麦茶 せんべい	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 ビスケット
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり（卵なし） ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋・しめじ） 柿	さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	きつねうどん ほうれん草とツナのごま和え りんご	ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 蒸し芋
午前	19 牛乳	20 麦茶 ビスケット	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 せんべい
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	焼きそば ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ（赤）	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 みどりのホットケーキ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ビスケット	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	牛乳 じゃこマヨトースト	麦茶 ビスケット
午前	26 牛乳	27 麦茶 ビスケット	28 牛乳	29 ドリンクヨーグルト	30 牛乳	31 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・ﾜｶﾒ） バナナ	みそラーメン（ﾓﾔｼ・ﾆﾗ） かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	食パン かぼちゃシチュー（米粉） ブロッコリーとカニカマのサラダ もも缶（黄桃）	カレーうどん キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃカップケーキ	麦茶 ビスケット

☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。
その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。
こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。
☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。



ハピネス保育園　10月の幼児食(小麦・卵アレルギー)　2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。			1 野菜ジュース	2 牛乳	3 麦茶 せんべい
昼食				豚丼 すまし汁 バナナ	きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 梨	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 グレープフルーツ
午後				麦茶、せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
午前	5 牛乳	6 麦茶 ビスケット	7 牛乳	8 りんごジュース	9 牛乳	10 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	ご飯 秋野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりともやしの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのカレー焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳 せんべい	牛乳 星たべよ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋	麦茶 せんべい
午前	12	13 麦茶 せんべい	14 牛乳	15 オレンジジュース	16 牛乳	17 麦茶 ビスケット
昼食		ご飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 みかん缶	三色どんぶり（卵なし） ツナとブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋・しめじ） 柿	さつま芋御飯 たらのおろし煮 にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 きつね汁 ほうれん草とツナのごま和え りんご	ご飯 鶏肉のトマト煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツのスープ りんご
午後		牛乳、ビスケット	牛乳、ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 蒸し芋
午前	19 牛乳	20 麦茶 ビスケット	21 牛乳	22 ぶどうジュース	23 牛乳	24 麦茶 せんべい
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ	子ぎつねご飯 たらのもみじあんかけ 小松菜としめじのお浸し 大学かぼちゃ 白菜とベーコンの味噌スープ りんご	ご飯 ソース野菜炒め ブロッコリーとじゃが芋の和え物 豆腐スープ バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ グレープフルーツ（赤）	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳 米粉のパンケーキ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ビスケット	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	牛乳、じゃこおにぎり	麦茶 ビスケット
午前	26 牛乳	27 麦茶 ビスケット	28 牛乳	29 ドリンクヨーグルト	30 牛乳	31 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁（もやし・人参・ﾜｶﾒ） バナナ	ご飯 みそスープ（もやし・にら） かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	ご飯 かぼちゃシチュー（米粉） ブロッコリーとカニカマのサラダ もも缶（黄桃）	ご飯 カレースープ キャベツのツナサラダ チーズ バナナ
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃの甘煮	麦茶 ビスケット

☆今月の食育レシピは、「子ぎつねご飯」です。なぜかというと、神社でキツネは神さまの使いで「お稲荷さん」と呼ばれています。そのキツネさんの大好物は**油揚げ**なのです。
その油揚げを人参と細かく切って混ぜてご飯にしました。おかずにはお魚を香ばしく焼いて、人参の紅葉（もみじ）色のあんをかけました。
こぎつねになったつもりで食べてみてくださいね。
☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

