ハピネス保育園

11月の幼児食

2026年



☆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。





	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3	4 牛乳	5 野菜ジュース	6 牛乳	7 麦茶 ぽたぽた焼
昼食	鶏の照り焼き丼 小松菜ともやしのあえ物 じゃがいものスープ りんご		ご飯 肉豆腐 小松菜のごまマヨ和え さつまいもとしめじのみそ汁 りんご	ミートスパゲティー ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	ご飯 さわらの香味焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぶのみそ汁 なし	カレーライス わかめスープ みかん缶
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 白い風船	牛乳 星たべよ
午前	9 牛乳	10 麦茶 鉄入りウエハース	11 牛乳	12 ドリンクヨーグルト	13 牛乳	14 麦茶 うす焼きせんべい
昼食	ご飯 たらのコーンマヨネーズ焼き さつま芋と昆布の煮物 わかめのすまし汁 みかん	ご飯 豚肉の柳川風煮物(卵入り) 大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ご飯 豆腐の肉あんかけ かぼちゃサラダ ニラのスープ バナナ	ご飯 きのこ入りハンバーグ はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁 りんご	チキンライス さつま芋のスープ グレープフルーツ（赤）	鶏の照り焼き丼 わかめのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ジャムサンド（いちご）	麦茶 バナナヨーグルト	牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ココナッツサブレ	麦茶 カルシウムせんべい
午前	16 牛乳	17 麦茶 ばりんこ	18 牛乳	19 りんごジュース	20 牛乳	21 麦茶 カルシウムせんべい
昼食	ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草のごま和え さつま芋とわかめのみそ汁 オレンジ	ちゃんぽんラーメン ジャーマンポテト バナナ	食育ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と笹かまの梅昆布和え さつま芋とりんごのほっこり煮 具だくさん呉汁 オレンジ	ご飯 たらのレモン風味焼き 切干し大根の旨煮 具だくさんすまし汁 キウイフルーツ（黄）	ご飯 スタミナ納豆 けんちん汁 りんご	カレーうどん キャベツとツナのサラダ バナナ
午後	牛乳 ビスコ	牛乳 おにぎり（とりそぼろ）	牛乳 星たべよ	牛乳 たべっこどうぶつ	麦茶 白い風船	麦茶 ギンビスアスパラガス
午前	23	24 麦茶 たべっこどうぶつ	25 牛乳	26 オレンジジュース	27 牛乳	28 麦茶 ビスコ
昼食		ゆうやけ人参ご飯 鮭の味噌焼き かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 みかん缶	食パン 豆乳クリームシチュー（米粉） パスタサラダ バナナ	ご飯 豆腐の中華煮 きゅうりとささみのごまサラダ なめこのみそ汁 りんご	ご飯 たらのごま風味焼き さつまいもサラダ 豆腐すまし汁 グレープフルーツ（赤）	ご飯 さばのみそ照り焼き 炒り豆腐 えのきとほうれん草のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 おにぎり（さけ）	牛乳 さつま芋とチーズの米粉蒸しパン	牛乳 ばりんこ	牛乳 ココナッツサブレ
午前	30 牛乳					
昼食	三色そぼろ丼(鶏・ﾎﾜｲﾄｿｲ・人参) かぼちゃのピザ焼き もやしのみそ汁 キウイフルーツ（黄）					
午後	牛乳 セサミクッキー（手作り）					

お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。

今回の食育メニューは、宮城県で多く親しまれている「笹かま」をとり入れた和え物や、大豆を入れた呉汁(ごじる)風の汁物を豚の生姜焼きに添えました。



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	食塩 g
3才未満児	432	16.7	13.3	1.4
目標量	464	18.6	12.9	1.5

ハピネス保育園

11月の離乳食（12-18ヶ月）

2026年



☆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。
☆ミルクは個人に合わせて提供します。





	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3	4 牛乳	5 野菜ジュース	6 牛乳	7 麦茶 ハイハイン
昼食	鶏の照り焼き丼（軟飯） 小松菜ともやしのあえ物 じゃがいものスープ りんご		軟飯 肉豆腐 小松菜のごまマヨ和え さつまいもとしめじのみそ汁 りんご	ミートスパゲティー ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	軟飯 さわらの香味焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぶのみそ汁 なし	カレーライス（軟飯） わかめスープ バナナ
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 ミルクウェハース	牛乳 ハイハイン
午前	9 牛乳	10 麦茶 ひじきせんべい	11 牛乳	12 ドリンクヨーグルト	13 牛乳	14 麦茶 野菜家族
昼食	軟飯 たらのコーンマヨネーズ焼き さつま芋と昆布の煮物 わかめのすまし汁 みかん	軟飯 豚肉と野菜の煮物 大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	軟飯 豆腐の肉あんかけ かぼちゃサラダ ニラのスープ バナナ	軟飯 きのこ入りハンバーグ はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁 りんご	チキンライス（軟飯） さつま芋のスープ グレープフルーツ（赤）	鶏の照り焼き丼（軟飯） わかめのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ジャムサンド（いちご）	麦茶 バナナヨーグルト	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ひじきせんべい	麦茶 小魚せんべい
午前	16 牛乳	17 麦茶 バナナクッキー	18 牛乳	19 りんごジュース	20 牛乳	21 麦茶 ハイハイン
昼食	軟飯 さばのおろし煮 ほうれん草のごま和え さつま芋とわかめのみそ汁 オレンジ	ちゃんぽんラーメン ジャーマンポテト バナナ	軟飯 豚肉のしょうが焼き 白菜と笹かまのしそ昆布和え さつま芋とりんごのほっこり煮 具だくさん呉汁 オレンジ	軟飯 たらのレモン風味焼き 切干し大根の旨煮 具だくさんすまし汁 キウイフルーツ（黄）	軟飯 スタミナ納豆 けんちん汁 りんご	カレーうどん キャベツとツナのサラダ バナナ
午後	牛乳 野菜家族	牛乳 おにぎり（とりそぼろ）	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 小魚せんべい	麦茶 かぼちゃクッキー	麦茶 ミルクウエハース
午前	23	24 麦茶 どうぶつビスケット	25 牛乳	26 オレンジジュース	27 牛乳	28 麦茶 ひじきせんべい
昼食		ゆうやけ人参ご飯（軟飯） 鮭の味噌焼き かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 オレンジ	食パン クリームシチュー（豆乳） パスタサラダ バナナ	軟飯 豆腐の中華煮 きゅうりとささみのごまサラダ なめこのみそ汁 りんご	軟飯 たらのごま風味焼き さつまいもサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ（赤）	軟飯 さばのみそ照り焼き 炒り豆腐 えのきとほうれん草のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 ひじきせんべい	牛乳 おにぎり（さけ）	牛乳 さつま芋とチーズの米粉蒸しパン	牛乳 小魚せんべい	牛乳 かぼちゃクッキー
午前	30 牛乳					
昼食	三色そぼろ丼(軟飯)(鶏・ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参) かぼちゃのピザ焼き もやしのみそ汁 キウイフルーツ（黄）					
午後	牛乳 セサミクッキー（手作り）					

お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。
今回の食育メニューは、宮城県で多く親しまれている「笹かま」をとり入れた和え物や、大豆を入れた呉汁(ごじる)風の汁物を豚の生姜焼きに添えました。
よく噛んで、体の中から温まりましょう！



ハピネス保育園

11月の離乳食（9-11ヶ月）

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		☆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。				
午前	2 麦茶 ヨーグルト	3	4 麦茶 ヨーグルト	5 麦茶 野菜家族	6 麦茶 ヨーグルト	7 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃがいものスープ りんご ミルク		5倍粥 肉豆腐 さつまいもとしめじのみそ汁 りんご ミルク	和風野菜パスタ(鶏) おくらスープ オレンジ ミルク	5倍粥 たらのとろみ煮 かぶのみそ汁 なし ミルク	5倍粥 たらのだし煮 かぶのみそ汁 バナナ ミルク
午後	ミルク スイートポテト		ミルク パン粥	ミルク ツナ粥	ミルク ミルクウエハース	ミルク ハイハイン
午前	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ひじきせんべい	11 麦茶 ヨーグルト	12 麦茶 ハイハイン	13 麦茶 ヨーグルト	14 麦茶 野菜家族
昼食	5倍粥 たらのみそ焼き さつま芋のすまし汁 みかん ミルク	5倍粥 豚肉と野菜の煮物 大根のみそ汁 オレンジ ミルク	5倍粥 豆腐の和風あんかけ かぼちゃと人参のスープ バナナ ミルク	5倍粥 鶏つくねのあんかけ煮 玉ねぎのみそ汁 りんご ミルク	5倍粥 鶏肉のコンソメ煮 さつまいものスープ りんご ミルク	5倍粥 鶏肉の照り煮 わかめのみそ汁 バナナ ミルク
午後	ミルク パン粥	ミルク ヨーグルト	ミルク 小魚せんべい	ミルク バナナクッキー	ミルク ひじきせんべい	ミルク 小魚せんべい
午前	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ひじきせんべい	18 麦茶 ヨーグルト	19 麦茶 野菜家族	20 麦茶 ヨーグルト	21 麦茶 ハイハイン
昼食	5倍粥 鮭の野菜煮 さつま芋とわかめのみそ汁 オレンジ ミルク	ちゃんぽんうどん じゃがいもとツナの煮物 バナナ ミルク	5倍粥 豚肉と白菜のうま煮 さつまいもとりんごのマッシュ 具だくさん呉汁 オレンジ ミルク	5倍粥 たらのあんかけ煮 さつま芋のすまし汁 りんご ミルク	5倍粥 納豆そぼろあんかけ煮 大根と豆腐のみそ汁 りんご ミルク	野菜うどん ツナとじゃが芋のつぶし煮 バナナ ミルク
午後	ミルク 野菜家族	ミルク 全粥（きな粉）	ミルク どうぶつビスケット	ミルク 小魚せんべい	ミルク かぼちゃクッキー	ミルク ミルクウエハース
午前	23	24 麦茶 どうぶつビスケット	25 麦茶 ヨーグルト	26 麦茶 野菜家族	27 麦茶 ヨーグルト	28 麦茶 ひじきせんべい
昼食		5倍粥 鮭の味噌焼き わかめとかぼちゃのみそ汁 オレンジ ミルク	パン粥 クリームシチュー（豆乳） キャベツの煮浸し バナナ ミルク	5倍粥 豆腐と野菜のうま煮 なめこのみそ汁 りんご ミルク	5倍粥 たらのしょうゆ煮 豆腐のスープ バナナ ミルク	5倍粥 鮭のしょうゆ煮 人参とほうれん草のすまし汁 バナナ ミルク
午後		ミルク ひじきせんべい	ミルク 全粥（鮭）	ミルク ゆでさつま芋	ミルク 小魚せんべい	ミルク かぼちゃクッキー
午前	30 麦茶 ヨーグルト					
昼食	5倍粥 鶏そぼろ煮 もやしと南瓜のみそ汁 オレンジ ミルク	お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。 今回の食育メニューは、秋の食材をたっぷり使ったうま煮や大豆を入れた呉汁(ごじる)風の汁物です。 よく食べて、体の中から温まりましょう！				
午後	ミルク 野菜家族					

ハピネス保育園

11月の離乳食（7-8ヶ月）

2026年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		☆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。				
午前	2 麦茶 ヨーグルト	3	4 麦茶 ヨーグルト	5 麦茶 野菜家族	6 麦茶 ヨーグルト	7 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃがいものスープ りんご ミルク		7倍粥 豆腐の和風あんかけ さつまいもと人参のすまし汁 りんご ミルク	和風野菜パスタ(鶏) オクラとじゃがいものスープ オレンジ ミルク	7倍粥 しらすと根菜の煮物 かぶのすまし汁 なし ミルク	7倍粥 ツナと野菜の煮物 かぶのすまし汁 バナナ ミルク
午後	ミルク スイートポテト		ミルク パン粥	ミルク ツナ粥	ミルク ハイハイン	ミルク ハイハイン
午前	9 麦茶 ヨーグルト	10 麦茶 ひじきせんべい	11 麦茶 ヨーグルト	12 麦茶 ハイハイン	13 麦茶 ヨーグルト	14 麦茶 野菜家族
昼食	7倍粥 鮭と人参の煮物 さつま芋のすまし汁 みかん ミルク	7倍粥 鶏ささみと野菜の煮物 大根のスープ オレンジ ミルク	7倍粥 豆腐の和風あんかけ かぼちゃと人参のスープ バナナ ミルク	7倍粥 鶏つくねのあんかけ煮 たまねぎのスープ りんご ミルク	7倍粥 鶏ささみのコンソメ煮 さつまいものスープ りんご ミルク	7倍粥 鶏ささみ煮 凍り豆腐のスープ バナナ ミルク
午後	ミルク パン粥	ミルク ヨーグルト	ミルク 小魚せんべい	ミルク 野菜家族	ミルク ひじきせんべい	ミルク 小魚せんべい
午前	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 ひじきせんべい	18 麦茶 ヨーグルト	19 麦茶 野菜家族	20 麦茶 ヨーグルト	21 麦茶 ハイハイン
昼食	7倍粥 鮭の野菜煮 さつま芋のすまし汁 オレンジ ミルク	しらす野菜うどん じゃがいもとツナの煮物 バナナ ミルク	7倍粥 ささみと白菜のうま煮 さつまいもとりんごのマッシュ 具だくさん汁 オレンジ ミルク	7倍粥 たらのあんかけ煮 さつま芋のすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 納豆そぼろあんかけ煮 大根と豆腐のすまし汁 りんご ミルク	鶏野菜うどん ツナじゃがのつぶし煮 バナナ ミルク
午後	ミルク 野菜家族	ミルク 全粥（きな粉）	ミルク ひじきせんべい	ミルク 小魚せんべい	ミルク ハイハイン	ミルク 野菜家族
午前	23	24 麦茶 ハイハイン	25 麦茶 ヨーグルト	26 麦茶 野菜家族	27 麦茶 ヨーグルト	28 麦茶 ひじきせんべい
昼食		7倍粥 さけの出汁煮 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 オレンジ ミルク	パン粥 鶏ささみのクリームシチュー(豆乳) キャベツの煮浸し バナナ ミルク	7倍粥 豆腐と野菜のうま物 玉ねぎのすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 ツナとさつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鮭のあんかけ煮 人参とほうれん草のすまし汁 バナナ ミルク
午後		ミルク ひじきせんべい	ミルク 全粥（鮭）	ミルク ゆでさつま芋	ミルク 小魚せんべい	ミルク やさいかぞく
午前	30 麦茶 ヨーグルト	お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。 寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。 今回の食育メニューは、秋の食材をたっぷり使ったうま煮や汁物です。 よく食べて、体の中から温まりましょう！				
昼食	7倍粥 鶏そぼろ煮 南瓜のみそ汁 オレンジ ミルク					
午後	ミルク 野菜家族					

ハピネス保育園

11月の幼児食(卵アレルギー)

2026年



☆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。





	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3	4 牛乳	5 野菜ジュース	6 牛乳	7 麦茶 せんべい
昼食	鶏の照り焼き丼 小松菜ともやしのあえ物 じゃがいものスープ りんご		ご飯 肉豆腐 小松菜のごまマヨ和え さつまいもとしめじのみそ汁 りんご	ミートスパゲティー ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	ご飯 さわらの香味焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぶのみそ汁 なし	カレーライス わかめスープ みかん缶
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
午前	9 牛乳	10 麦茶 ビスケット	11 牛乳	12 ドリンクヨーグルト	13 牛乳	14 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのコーンマヨドレ焼き さつま芋と昆布の煮物 わかめのすまし汁 みかん	ご飯 豚肉の柳川風煮物（卵なし） 大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ご飯 豆腐の肉あんかけ かぼちゃサラダ ニラのスープ バナナ	ご飯 きのこ入りハンバーグ はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁 りんご	チキンライス さつま芋のスープ グレープフルーツ（赤）	鶏の照り焼き丼 わかめのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ジャムサンド（いちご）	麦茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
午前	16 牛乳	17 麦茶 せんべい	18 牛乳	19 りんごジュース	20 牛乳	21 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草のごま和え さつま芋とわかめのみそ汁 オレンジ	ちゃんぽんラーメン ジャーマンポテト バナナ	食育ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と笹かまの梅昆布和え さつま芋とりんごのほっこり煮 具だくさん呉汁 オレンジ	ご飯 たらのレモン風味焼き 切干し大根の旨煮 具だくさんすまし汁 キウイフルーツ（黄）	ご飯 スタミナ納豆 けんちん汁 りんご	カレーうどん キャベツとツナのサラダ バナナ
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 おにぎり（とりそぼろ）	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 ビスケット	麦茶 ビスケット
午前	23	24 麦茶 ビスケット	25 牛乳	26 オレンジジュース	27 牛乳	28 麦茶 ビスケット
昼食		ゆうやけ人参ご飯 鮭の味噌焼き かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 みかん缶	食パン 豆乳クリームシチュー(米粉) パスタサラダ バナナ	ご飯 豆腐の中華煮 きゅうりとささみのごまサラダ なめこのみそ汁 りんご	ご飯 たらのごま風味焼き さつまいもサラダ 豆腐すまし汁 グレープフルーツ（赤）	ご飯 さばのみそ照り焼き 炒り豆腐 えのきとほうれん草のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 せんべい	牛乳 おにぎり（さけ）	牛乳 さつま芋の米粉蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
午前	30 牛乳					
昼食	三色そぼろ丼(鶏・ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参) かぼちゃのピザ焼き もやしのみそ汁 キウイフルーツ（黄）					
午後	牛乳 セサミクッキー（手作り）					

お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。

今回の食育メニューは、宮城県で多く親しまれている「笹かま」をとり入れた和え物や、大豆を入れた呉汁(ごじる)風の汁物を豚の生姜焼きに添えました。

よく噛んで、体の中から温まりましょう！



ハピネス保育園

11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
		☆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。				
午前	2 牛乳	3	4 牛乳	5 野菜ジュース	6 牛乳	7 麦茶 せんべい
昼食	鶏の照り焼き丼 小松菜ともやしのあえ物 じゃがいものスープ りんご		ご飯 肉豆腐 小松菜のごまマヨ和え さつまいもとしめじのみそ汁 りんご	ミートスパゲティー ポテトサラダ おくらスープ オレンジ	ご飯 さわらの香味焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぶのみそ汁 なし	カレーライス わかめスープ みかん缶
午後	牛乳 スイートポテト		牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
午前	9 牛乳	10 麦茶 ビスケット	11 牛乳	12 ドリンクヨーグルト	13 牛乳	14 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 たらのコーンマヨドレ焼き さつま芋と昆布の煮物 わかめのすまし汁 みかん	ご飯 豚肉の柳川風煮物（卵なし） 大豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ご飯 豆腐の肉あんかけ かぼちゃサラダ ニラのスープ バナナ	ご飯 きのこ入りハンバーグ はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁 りんご	チキンライス さつま芋のスープ グレープフルーツ（赤）	鶏の照り焼き丼 わかめのみそ汁 バナナ
午後	牛乳 ジャムサンド（米粉パン）	麦茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 米粉のホットケーキ	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
午前	16 牛乳	17 麦茶 せんべい	18 牛乳	19 りんごジュース	20 牛乳	21 麦茶 せんべい
昼食	ご飯 さばのおろし煮 ほうれん草のごま和え さつま芋とわかめのみそ汁 オレンジ	ご飯 ちゃんぽんスープ ジャーマンポテト バナナ	食育ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と笹かまの梅昆布和え さつま芋とりんごのほっこり煮 具だくさん呉汁 オレンジ	ご飯 たらのレモン風味焼き 切干し大根の旨煮 具だくさんすまし汁 キウイフルーツ（黄）	ご飯 スタミナ納豆 けんちん汁 りんご	ご飯 カレースープ キャベツとツナのサラダ バナナ
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 おにぎり（とりそぼろ）	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 ビスケット	麦茶 ビスケット
午前	23	24 麦茶 ビスケット	25 牛乳	26 オレンジジュース	27 牛乳	28 麦茶 ビスケット
昼食		ゆうやけ人参ご飯 鮭の味噌焼き かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 みかん缶	ご飯 豆乳クリームシチュー(米粉) キャベツサラダ バナナ	ご飯 豆腐の中華煮 きゅうりとささみのごまサラダ なめこのみそ汁 りんご	ご飯 たらのごま風味焼き さつまいもサラダ 豆腐すまし汁 グレープフルーツ（赤）	ご飯 さばのみそ照り焼き 炒り豆腐 えのきとほうれん草のすまし汁 バナナ
午後		牛乳 せんべい	牛乳 おにぎり（さけ）	牛乳 さつま芋の米粉蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
午前	30 牛乳					
昼食	三色そぼろ丼(鶏・ﾎｳﾚﾝｿｳ・人参) かぼちゃのピザ焼き もやしのみそ汁 キウイフルーツ（黄）					
午後	牛乳 セサミクッキー（米粉）					

お散歩をしていると葉っぱが赤や黄色に色づき、帽子をかぶったドングリが落ちていたり楽しい季節になりました。寒くても元気に過ごせるようにお肉やお魚と一緒に、大根やにんじん、お芋などの根菜を食べて体を温めましょう。

今回の食育メニューは、宮城県で多く親しまれている「笹かま」をとり入れた和え物や、大豆を入れた呉汁(ごじる)風の汁物を豚の生姜焼きに添えました。

よく噛んで、体の中から温まりましょう！

