



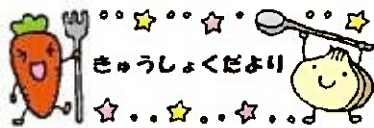
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を 整える)	
1	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	くるみの クッキー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、こむぎこ、くるみ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	800(751) 29.5(26.5) 34.3(32.1) 2.7(2.1)
2	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん 大根汁 れんこんのきんぴら オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さつまいも、ごま、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	だいこん、こまつな、長ねぎ、れんこん、にんじん、オレンジ、かぼちゃ	572(544) 15(14.8) 18.4(19.5) 1.4(1.2)
3	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	おからの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	576(588) 17.9(18.3) 20.2(21.4) 1.8(1.6)
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのソテー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ゼリー、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、レモン	516(496) 24.6(22.7) 11.2(13.7) 1.5(1.2)
5	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ ヨーグルト	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、ヨーグルト	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ	543(520) 24.1(22.3) 20.3(21.1) 2.7(2.2)
7	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1.1)
8	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのごまあえ バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、ごま、さとう、しょくばん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、キャベツ、バナナ	637(621) 27.3(25.2) 14.2(16.1) 3.2(2.6)
9	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニトマト、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	608(587) 18.8(18.1) 18.1(19.5) 1.8(1.6)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく、おから	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	641(642) 25.2(23.8) 22.2(22.9) 2.6(2.2)
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	557(533) 22.4(20.9) 14.6(16.3) 2(1.7)
12	土		《運動会》					0(0)
14	月		《体育の日》					0(0)
15	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、キャベツ	548(550) 18.1(17.7) 15(16.8) 1.9(1.5)
16	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくばん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのママーレード煮 コールスローサラダ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、とりもも、ロースハム、あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、ママーレードジャム、マヨネーズ、ドレッシング、でんぷん、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、キャベツ、バナナ	650(649) 22.1(21.4) 20.2(21.4) 2.5(2.1)
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮 りんご	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	534(511) 20.8(19.6) 12.5(14.7) 1.8(1.3)

19	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ プリン	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあ ぶら、プリン、ジャムパ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、ブロッコリー	625(585) 23(21.2) 20.9(21.5) 1.4(1.1)
21	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ヨーグルト、ぎゅうに ゅう	強化米、ごま、さとう、ご まあぶら、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、 にんじん、きゅうり、わかめ、も やし、コーン、パインアップルか ん、みかんかん	520(500) 19(18.3) 16.1(17.6) 2.2(1.8)
22	火		《即位礼正殿の儀》					0(0)
23	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さら だあぶら、さとう、ホット ケーキミックス、ビスケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこ ん、ブロッコリー、コー ン、オレンジ	558(533) 17.7(17.2) 18.7(19.9) 1.7(1.4)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、マカロニスパゲッ ティ、マヨネーズ、いちごジャム、 ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ	603(613) 18.3(18.5) 19.4(20.8) 1.5(1.3)
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ ミニゼリー	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、 あぶらあげ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、ご ま、さとう、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、ト マト、パセリ(葉)、キャ ベツ、にんじん	606(568) 25.1(23.1) 19.4(20.2) 1.1(1)
26	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 大根とベーコンのスープ 鶏つくねバーグ 乳酸菌飲料	オレンジゼリー 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ベーコン、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マ ヨネーズ、にゅうさんきんいんりょ う、さとう、オレンジジュース、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だいこん、た まねぎ、こまつな、長ねぎ、み かんかん、かんでん	622(577) 26.8(24.4) 22.2(22.7) 1.8(1.4)
28	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、ロースハ ム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくり こ、さらだあぶら、ごま、 ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れ んこん、干しいたけ、 コーン、にんじん、さや えんどう、ひじき	584(549) 19.6(18.6) 17.1(18.6) 1.7(1.4)
29	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	さつまいもの モチモチ だんご 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、きなこ、ぎゅう にゅう	そうめん、かたくりこ、さら だあぶら、さとう、さつま いも、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長 ねぎ、にんじん、はくさ い、バナナ	763(721) 24.1(22.5) 17.3(18.6) 4.2(3.2)
30	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	ミルクもち 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、ヨーグルト、きな こ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、さ とう、かたくりこ、ビスケッ ト	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	687(636) 20.3(19.2) 20.8(21.4) 2(1.7)
31	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜と卵のスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、オリーブゆ、 じゃがいも、さとう、こむぎ こ、バター、ビスケット	しろうり、トマト缶、ビー マン、にんじん、たまね ぎ、バナナ、かぼちゃ	689(681) 26.5(25.1) 25.6(25.8) 1.7(1.5)

※☎の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

🌟新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋にはおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらえたらと思います。



コスモスの子どもたち大好き！人気メニュー『切り干し大根のサラダ』のレシピをご紹介します。大人が食べてもクセになる食感です。ぜひお試しください。



材料：4人分

切り干し大根 40g
にんじん 1/4本
きゅうり 1本
ロースハム 1パック
※すりごま(白) 大さじ3
※マヨネーズ 大さじ2
※砂糖 大さじ1/2
※しょうゆ 大さじ1

作り方：

1. 切り干し大根は水洗いし、水に約10分つけて戻し4~5分茹でる
(茹で時間は好みの硬さで)
にんじん、きゅうりは千切りにして、茹でて、それぞれざるにあげて冷ましておく。
2. ハムも千切りにする
3. 千切り大根がある程度冷めたら、食べやすい大きさ(3~4cm程)に切る
4. ボウルに※の材料をよく混ぜ合わせ、すべての具材を混ぜ合わせる

コツ・ポイント：

切り干し大根、きゅうり、にんじんの水気はできるだけきっちりしほること！

