



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	火	ふわふわ丼 ごまサラダ ゼリー	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、チーズ 塩わかめ、ごま、スキムミルク	精白米、砂糖、麩、油、菓子	人参、玉葱、干し椎茸、葱、キャベツ きゅうり	牛乳 チーズ ミルク プリン 菓子	
2	水	みそラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、かまぼこ、焼き豚 刻み昆布、中味噌、塩わかめ	菓子、中華そば、砂糖、ごま、精白米	小松菜、人参、葱、キャベツ きゅうり、玉葱、ホールコーン缶 にんにく、もやし、木耳、レモン汁 オレンジ	牛乳 菓子 お茶 わかめおにぎり	
3	木	御飯 鮭とさつまいの甘酢あん チンゲン菜のスープ 果物	牛乳、鮭、ハム、スキムミルク チーズ	精白米、さつまい、でん粉、砂糖、油	チンゲン菜、人参、ピーマン 玉葱、生椎茸、しめじ茸、みかん缶 パイン缶、黄桃缶	牛乳 チーズ ミルク フルーツボンチ	
4	金	きのこ御飯 レモン酢和え 厚揚げのみそ汁	牛乳、厚揚げ、油揚げ、かつお(だし) 若鶏肉、卵、スキムミルク、刻み昆布 中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、マーガリン	オレンジ、チンゲン菜、人参、葱 グリーンピース、きゅうり、玉葱 もやし、えのき茸、生椎茸、しめじ茸 柿、レモン汁	牛乳 果物 ミルク 柿のパウンドケーキ	
5	土	五目うどん もやしのおかかあえ ゼリー	牛乳、かつお(だし)、鶏肉、糸かつお 油揚げ	うどん、砂糖、菓子、麩、マーガリン	ごぼう、木耳、人参、小松菜 えのき茸、葱、もやし、キャベツ	牛乳 菓子 牛乳 麩のラスク	
7	月	御飯 飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ にしきし和え	牛乳、厚揚げ、かつお(だし)、ちくわ 若鶏肉、ハム、牛乳、スキムミルク チーズ、青のり粉、白味噌	小麦粉、精白米、食パン、じゃが芋 砂糖、油、菓子	人参、葱、ピーマン、きゅうり、大根 玉葱、ホールコーン缶、もやし	牛乳 菓子 ミルク ビザトースト	
8	火	豚寿司 おひたし 麩のすまし汁 果物	牛乳、豚肉、ごま、しらす干し、麩 かつお(だし)、塩わかめ スキムミルク	精白米、砂糖、さつまい、菓子	玉葱、人参、葱、キャベツ、もやし オレンジ	牛乳 菓子 ミルク ふかし芋	
9	水	御飯 厚揚げのカレー煮 中華和え ゼリー	牛乳、厚揚げ、豚肉、スキムミルク チーズ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 サラダ油、ごま油	かぼちゃ、チンゲン菜、人参 グリーンピース、キャベツ、玉葱 にんにく、もやし、木耳	牛乳 チーズ ミルク かぼちゃクッキー	
10	木	<b>なかよし献立</b> 御飯 魚の照り焼き 根菜のみそドレッシング和え 豆腐のすまし汁	豆腐、かつお節(だし)、さわら ゼラチン、寒天、塩わかめ、中味噌	精白米、砂糖、米菓・せんべい サラダ油	オレンジ、人参、葱、ブロッコリー 大根、玉葱、ホールコーン缶 れんこん、えのき茸、グレープジュース	お茶 果物 お茶 グレープゼリー 菓子	
11	金	パン かぼちゃグラタン コンソメスープ 果物	牛乳、若鶏肉、ベーコン 粉チーズ、チーズ	パン、マカロニ、パン粉、精白米、油 バター、さつまい	かぼちゃ、人参、葱 ブロッコリー、キャベツ 玉葱、しめじ茸、オレンジ	牛乳 チーズ お茶 いも天	
12	土	和風スープパグティ スティック野菜 果物	牛乳、かつお節(だし)、ツナ缶 チーズ	菓子、スパゲティ、油、ごま油 マヨネーズ、中力粉	小松菜、人参、きゅうり、大根 玉葱、生椎茸、レモン汁、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 チーズフォカッチャ	
14	月	<b>スポーツの日</b>					
15	火	<b>かみかみ献立</b> 鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ 白菜スープ	牛乳、絹豆腐、ツナ缶、若鶏肉 ベーコン、スキムミルク、ひじき	精白米、 <b>白玉粉</b> 、砂糖、油、サラダ油 菓子	人参、パセリ、グリーンピース きゅうり、 <b>ごぼう</b> 、大根、玉葱 ホールコーン缶、白菜、しめじ茸	牛乳 菓子 ミルク みたらし団子	
16	水	<b>遠足の日</b>					
17	木	御飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 さつまいのみそ汁	牛乳、油揚げ、かつお節(だし) 鮭、ツナ缶、さつまい揚げ、スキムミルク 中味噌	精白米、食パン、さつまい、砂糖、油 ごま、マヨネーズ	オレンジ、さやいんげん、人参、葱 キャベツ、きゅうり、生姜、切干大根 玉葱	牛乳 果物 ミルク ツナサンド	
18	金	御飯 ハンバーグきのこソース 付け合せ 豆乳スープ	牛乳、しぼり豆腐、豆乳、牛挽肉 豚挽肉、ベーコン、卵、スキムミルク 粉チーズ、チーズ	パン粉、精白米、じゃが芋、でん粉 砂糖、油、サラダ油	人参、パセリ、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、白菜、えのき茸 しめじ茸、エリンギ	牛乳 チーズ ミルク ポテトもち	
19	土	肉うどん ごま酢和え 果物	牛乳、かつお節(だし)、かまぼこ ちくわ、牛肉、きな粉	菓子、うどん、砂糖、ごま、小麦粉 バター	人参、葱、きゅうり、玉葱、もやし バナナ	牛乳 菓子 牛乳 きなこパイ	
21	月	御飯 魚の煮つけ 酢の物 里芋のみそ汁	牛乳、かつお節(だし)、鮭、ちくわ スキムミルク、中味噌、生クリーム	精白米、里芋、砂糖、バター さつまい	バナナ、小松菜、人参、葱、キャベツ 生姜、玉葱、えのき茸	牛乳 果物 ミルク スイートポテト	
22	火	御飯 きのこ入りマーボー丼 ナムル ゼリー	牛乳、豆腐、豚挽肉、ハム、卵 スキムミルク、赤味噌、チーズ	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 ごま油、バター、ごま	チンゲン菜、にら、人参、生姜、玉葱 にんにく、もやし、木耳、干椎茸 しめじ茸、エリンギ レーズン	牛乳 チーズ ミルク クラッカーサンド ブルーン	
23	水	パン 豆入りハッシュドビーフ 大根サラダ 果物	牛乳、茹大豆、しらす干し、牛肉 ハム、青のり粉	パン、精白米、じゃが芋、砂糖 サラダ油、ごま	オレンジ、小松菜、人参 グリーンピース、大根、玉葱 ホールコーン缶、にんにく しめじ茸、バナナ	牛乳 果物 お茶 じゃこのりおにぎり	
24	木	ちゃんぽん麺 即席漬け 果物	牛乳、豚肉、冷むきえび、かまぼこ 刻み昆布、ごま、スキムミルク	中華そば、食パン、マーガリン、砂糖 菓子	キャベツ、玉葱、人参、もやし ホールコーン、さやえんどう、木耳 白菜、チンゲン菜、レモン汁 オレンジ	牛乳 菓子 ミルク ごまトースト	
25	金	御飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ えのきたけのみそ汁	牛乳、豆腐、かつお節(だし) 若鶏肉もも、ゼラチン、スキムミルク 寒天	精白米、さつまい、でん粉、砂糖、油	バナナ、人参、葱、ブロッコリー 生姜、玉葱、えのき茸	牛乳 果物 ミルク 芋ようかん	
26	土	きのこミートスパゲティ キャベツのマリネ 果物	牛乳、若鶏挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、サラダ油 バター、小麦粉	人参、グリーンピース、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、にんにく えのき茸、しめじ茸、エリンギ レーズン、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ココア蒸しパン	
28	月	御飯 根菜のごまみそ煮 おひたし 果物	牛乳、しらす干し、豚肉 スキムミルク、中味噌、チーズ	小麦粉、精白米、糸こんにゃく、里芋 砂糖、油、ごま	さやいんげん、小松菜、人参、大根 れんこん、もやし、オレンジ りんご	牛乳 チーズ ミルク アップルドーナツ	
29	火	かぼちゃとれんこんのドライカレー ハムサラダ 果物	牛乳、豚挽肉、ハム、スキムミルク	小麦粉、精白米、米粉、砂糖、油 サラダ油、栗甘露煮	バナナ、かぼちゃ、トマト、人参 ピーマン、キャベツ、きゅうり、生姜 玉葱、にんにく、れんこん、りんご オレンジ	牛乳 果物 ミルク 米粉栗蒸しパン	
30	水	御飯 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳、若鶏もも、ヨーグルト、糸かつお かつお節(だし) 豆腐、塩わかめ スキムミルク	精白米、食パン、砂糖、マーガリン	オレンジ、もやし、きゅうり、人参 玉葱、葱	牛乳 果物 ミルク ラスク	
31	木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、きな粉、油揚げ かつお節(だし)、鮭、スキムミルク 粉チーズ、中味噌	小麦粉、マカロニ、精白米、砂糖、油 菓子、上新粉、バター	人参、葱、ブロッコリー、玉葱 しめじ茸	牛乳 菓子 ミルク ショートブレッド	

**Q身近な野菜!人参(にんじん)について**

人参は一年中出回っている野菜ですが、旬は10月~12月で栄養価が高く甘みが増します。人参はビタミンAが豊富で中サイズであれば1/2本で1日分のビタミンAを摂取できます。倉敷市船穂町の柳井原地区では、高梁川の排水性の良い砂地を利用して金時人参(別名:京にんじん)が盛んに栽培されています。色鮮やかな紅色でサイズが約40~50cmと大きめの人参です。

**「食欲の秋」といわれる理由**

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するために多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。