



身体をあたためるスープで風邪予防

朝夕は一段と冷え込み、秋の深まりとともに、野山が彩られる季節となりました。保育園等で作られる汁物は、昆布やかつお節、煮干し、野菜など、自然な食材の旨味をしっかりときかせ、薄味でもおいしく仕上げています。

これからの時期は、身体をあたためる白菜や大根などの「冬野菜」が旬を迎えます。冬野菜使った手作りだしの汁物は、不足しやすいビタミンやミネラルが効率よく補給され、心も身体もあたたまり、風邪の予防になります。昆布や煮干し、干し椎茸は、事前に水に漬けておいでから作ると、簡単においしいだし汁がとれますので、ご家庭でも是非作ってみてくださいね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	火	焼き魚 じゃこ和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 小麦粉 バター コーン缶 油	さわら しらす 油揚げ わかめ 牛乳 卵	チンゲンツアイ 大根 なし 人参	豆乳シチュー ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 さとう	鶏肉 豆乳 かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ほうれんそう ごぼう ねぎ
2	水	豚肉のみそ焼き ひじき酢の物 スープ 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 ごま油 さとう コーン缶 ごま 小麦粉	豚肉 ひじき ハム 牛乳 卵	きゅうり 人参 ほうれんそう みかん しめじ	チーズと青菜のオムレツ ひじきいため煮 みそ汁★ご飯	米 油 さとう	卵 チーズ ひじき 油揚げ	チンゲンツアイ 人参 さやいんげん はくさい ねぎ
4	金	麻婆豆腐 大根サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 さとう ごま油 でんぶん 油 小麦粉 バター	豆腐 豚ひき肉 えび 牛乳 卵	玉葱 椎茸 にら しょうが 大根 こまつな きゅうり バナナ 人参	魚のみぞれ煮 白和え きのコスープ ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう しらたき ごま	さば 豆腐 ベーコン	だいこん ほうれん草 人参 えのき しめじ 椎茸 はくさい
5	土	チャンポン かぼちゃの甘煮 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 中華めん 油 マカロニ	豚肉 いか 竹輪 牛乳 きな粉	キャベツ 玉葱 人参 かぼちゃ なし もやし	豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 油 さとう でんぶん ごま	豆腐 豚ひき肉 わかめ かつお節 はんぺん	人参 玉葱 ねぎ きゅうり しめじ こまつな
7	月	ハヤシシチュー ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう コーン缶	牛肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 ごぼう グリーンピース りんご バナナ みかん トマト	鯨のごま油焼き サラダ 豚汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 ごま さとう さといも こんにゃく	あじ 豚肉 豆腐	かぶ きゅうり 人参 ごぼう かき だいこん ねぎ
8	火	けんちんうどん 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 ぶどうパン	米 うどん さといも 小麦粉 さとう ぶどうパン	鶏肉 しらす わかめ かまぼこ のり 牛乳	大根 人参 椎茸 チンゲンツアイ キャベツ きゅうり みかん	鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ みそ汁 ★ご飯	米マーメレード 油	鶏肉 むきえび わかめ	しょうが だいこん 人参 きゅうり こまつな 玉葱
9	水	あじフライ 煮びたし みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 小麦粉 パン粉 油 さとう 白玉粉 でんぶん	あじ 卵 油揚げ 豆腐	こまつな 玉葱 人参 ねぎ りんご	肉豆腐卵とじ しらすあえ とろろ昆布汁 ★ご飯	米 しらたき 油 さとう ごま	牛肉 豆腐 卵 しらす とろろこんぶ	人参 ねぎ きゅうり こまつな しめじ
10	木	えんそく	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	さとう 小麦粉	卵 牛乳	かぼちゃ	チャンポン にびたし ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 いか 竹輪 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 もやし チンゲンツアイ
11	金	魚の照焼 白和え かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 さとう こんにゃく ごま	さば 豆腐 卵 ベーコン かまぼこ 牛乳 チーズ	しょうが ほうれん草 人参 しめじ 玉葱 ねぎ バナナ パセリ	柳川煮 じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	米 こんにゃく 油 さとう でんぶん	豚肉 卵 しらす 油揚げ	ごぼう 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ チンゲンツアイ 玉葱 もやし だいこん
12	土	チャンプル ごま和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 油 さとう ごま 食パン バター	卵 竹輪 豆腐 牛乳 きな粉 豚肉	人参 キャベツ にら もやし なめこ ねぎ みかん	魚の黄金焼 白菜の梅サラダ スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 さとう	さわら 卵 ハム わかめ	はくさい きゅうり 梅ひしお えのき チンゲンツアイ りんご
14	月	豚肉のすきやき風煮 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	米 しらたき 油 さとう ごま 小麦粉 白玉粉	豚肉 豆腐 竹輪 牛乳 卵 豆乳	白菜 ねぎ 玉葱 椎茸 きゅうり ブロッコリー なし	スパゲティミートソース コーンスープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 小麦粉 コーン缶	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ	人参 玉葱 グリーンピース パセリ かぼちゃ
15	火	コーンオムレツ マカロニサラダ スープ ★食パン	牛乳 蒸しパン	食パン コーン缶 油 マカロニ さつまいも 小麦粉 さとう バター	卵 ハム ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのき	チキンカレー 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリーンピース りんご もやし こまつな だいこん
16	水	いりこの炊き込みご飯 豆腐とツナのの小判焼き みそ汁 ナムル 果物	牛乳 フルーツサンド	米 油 パン粉 ごま油 さとう 食パン	いりこ こんぶ 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 竹輪 わかめ 牛乳 生クリーム	ごぼう 人参 いんげん 玉葱 大根 もやし にら かぼちゃ みかん もも缶 バイン缶	鮭のオーロラソース焼 磯和え 白菜豆乳スープ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま さとう	さけ 卵 焼きのり ベーコン 豆乳	ほうれんそう もやし はくさい しめじ
17	木	雑菜 昆布豆 すまし汁 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 油 春雨 さとう 小麦粉	豚肉 卵 大豆 こんぶ はんぺん きな粉 牛乳	キャベツ もやし 人参 椎茸 しめじ こまつな	肉うどん かぼちゃかか煮 ★ご飯	米 うどん さとう	牛肉 とろろ昆布 かつお節	玉葱 人参 ねぎ かぼちゃ
18	金	厚揚げとキャベツの味噌炒め 酢の物 とろろ昆布汁 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 油 さとう ごま でんぶん バター	生揚げ 豚肉 わかめ ツナ缶 とろろ昆布 牛乳 きな粉	人参 玉葱 キャベツ きゅうり こまつな	じゃがいもそぼろ煮 ごまあえ かきたま汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 さとう ごま でんぶん	鶏ひき肉 竹輪 わかめ 卵 かつお節	玉葱 人参 もやし さやいんげん こまつな チンゲンツアイ
19	土	焼きうどん かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 ふかしいも	米 うどん 油 でんぶん さつまいも	鶏肉 かつお節 卵 かまぼこ 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 玉葱 バナナ ほうれんそう	白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ★ご飯	米 小麦粉 バター コーン缶 油 さとう	鶏肉 むきえび ベーコン 牛乳 ツナ缶	はくさい 人参 ブロッコリー こまつな きゅうり キャベツ
21	月	チキンカレー ポパイサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 食パン コーン缶 さとう	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご グリーンピース ほうれん草 かぼちゃ	シーチキンオムレツ ナムル みそ汁 ★ご飯	米 バター 油 さとう さといも	卵 牛乳 ツナ缶 油揚げ	玉葱 グリンピース もやし 人参 ねぎ ほうれんそう だいこん
22	火	厚揚げのそぼろ煮 ごま和え みそ汁 果物★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	生揚げ 豚ひき肉 わかめ ベーコン 卵 しらす 牛乳	いんげん 玉葱 人参 チンゲンツアイ もやし 白菜 ねぎ なし	鶏肉のケチャップ煮 コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも さとう 油	鶏肉 ハム	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ
24	木	魚の黄金焼 チンゲン菜のさつと煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 大学芋	米 小麦粉 油 さとう	しいら 卵 さつま揚げ 豆腐 牛乳	チンゲンツアイ しめじ 人参 白菜 ねぎ みかん	麻婆豆腐 拌三条 ★ご飯	米 さとう 油 でんぶん 春雨	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵	玉葱 椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり
25	金	鶏肉のケチャップ煮 ごま和え 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼風じゃこおやき	米 じゃがいも さとう 油 ごま 小麦粉	鶏肉 牛乳 しらす 卵	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 もやし りんご キャベツ	厚揚げキャベツ味噌いため 春雨スープ ★ご飯	米 油 さとう 春雨	生揚げ 豚肉 ベーコン	人参 玉葱 にら はくさい 椎茸 キャベツ
26	土	スパゲティナポリタン ごまサラダ わかめスープ 果物 ★ご飯	フルーツコーンフレーク	米 スパゲッティ コーン缶 油 ごま さとう コーンフレーク レーズン	ハム チーズ わかめ 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり こまつな なし バナナ	魚の竜田揚げ ポパイサラダ 吉野汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 コーン缶	油揚げ さば	しめじ 椎茸 人参 しょうが ほうれんそう りんご はくさい ねぎ
28	月	かぶのクリーム煮 さつま芋のごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 コーン缶 油 小麦粉 バター ごま さつまいも さとう じゃがいも	鶏肉 えび 牛乳	かぶ 白菜 ブロッコリー 人参 みかん	野菜ラーメン 座禅豆 ★ご飯	米 中華めん 油 さとう	豚肉 牛乳 大豆 しらす こんぶ	人参 キャベツ もやし 玉葱
29	火	ポークビーンズ ひじきの和風サラダ 果物 ★ロールパン	牛乳 パンケーキ	ロールパン じゃがいもさとう ごま 小麦粉 バター	うずら豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 ひじき 牛乳 たまご	玉葱 人参 いんげん きゅうり りんご	すきやき ハリハリなます ★ご飯	米 しらたき 油 さとう	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん きゅうり 玉葱 人参
30	水	鯖のみそ焼き ごま和え 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 ごま 小麦粉 さとう	さば 豆腐 わかめ 牛乳	白菜 人参 椎茸 なし バナナ	ポテトミートローフ ナムル かき玉汁★ご飯	米 さとう 油 パン粉 じゃがいも でんぶん	豚ひき肉 牛ひき肉 卵	椎茸 人参 玉葱 もやし 胡瓜 ほうれん草