

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
15	火	煎餅 お茶	カレーうどん 豆腐とわかめのサラダ 柿	チャーハン お茶	豚肉 木綿豆腐 竹輪 卵 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 米 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 わかめ コーン 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
23	水	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の香味焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 オレンジ	大学芋 牛乳	鶏肉 しらす 油揚げ みそ ごま 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油	にんにく しょうが きゅうり わかめ 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
17	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のチーズ焼き れんこんのきんぴら 白菜チャウダー りんご	バナナドーナツ 牛乳	ホキ 卵 チーズ 牛乳 ベーコン スキムミルク	米 無塩バター 砂糖 油 ホットケーキミックス	えのき 人参 れんこん 白菜 コーン りんご バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
18	金	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 豆腐スープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 かにかま 牛乳 卵	米 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター 油	キャベツ 玉ねぎ にら 人参 えのき チンゲン菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
19	土	煎餅 お茶	ごはん 大根と厚揚げの煮込み みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 せんべい 油	大根 人参 にんにく わかめ さやえんどう なめこ バナナ	
21	月	ビスケット お茶	他人丼 ツナとひじきのサラダ みそ汁 オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	豚肉 卵 ツナ みそ 牛乳 きなこ スキムミルク	米 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ひじき 枝豆 キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
29	火	煎餅 お茶	ごはん かじきの甘酢あんかけ 汁ビーフン 柿	(8)二色ゼリー せんべい 牛乳 (29)0・1才:ホットケーキ 2才~:マロンパフェ	かじき 豚肉 牛乳	米 ビーフン 砂糖 いちごジャム 片栗粉 (8)せんべい (29)アイス ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン いんげん しょうが 白菜 柿 (29)栗	おむすび (ふりかけ) お茶
30	水	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の胡麻焼き ほうれん草のコーン炒め みそ汁 バナナ	卵サンド 牛乳	鶏肉 ごま みそ 卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター さつまいも 食パン マヨネーズ	ほうれん草 コーン しめじ 舞茸 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
24	木	煎餅 お茶	ごはん 鮭のマヨキャラット焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	(乳児)ヨーグルト せんべい お茶 (幼児)牛乳 みたらし豆腐だんご	鮭 ごま ハム みそ (乳児)ヨーグルト (幼児)絹ごし豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 (乳児)せんべい (幼児)白玉粉 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり わかめ 大根 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
25	金	ビスケット お茶	ハヤシライス 大根と小松菜のサラダ りんご	焼きそば 牛乳	豚肉 練りごま さつま揚げ 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 中華麺	しめじ 玉ねぎ トマト 大根 人参 小松菜 りんご キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
26	土	煎餅 お茶	きつねうどん ポパイソテー バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ なると ウインナー	うどん 油 せんべい	人参 わかめ 長ねぎ コーン ほうれん草 バナナ	
28	水	ビスケット お茶	ごはん 焼売 春雨サラダ みそ汁 バナナ	和風ツナごはん お茶	豚ひき肉 タラ(すり身) かにかま みそ ツナ	米 焼売の皮 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 揚げねぎ きゅうり もやし にら バナナ 万能ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
31	木	煎餅 お茶	ロールパン かぼちゃサンチュ ブロッコリーの胡麻マヨ和え キャンディーチーズ	かぼちゃマフィン ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ごま 卵	ロールパン 砂糖 油 無塩バター マヨネーズ 小麦粉 ホットケーキミックス	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承くださいませ。

~今月のレシピ~ “かぼちゃマフィン”

<材料> 1人分

- ・バター 8g
- ・砂糖 3g
- ・卵 4g
- ・かぼちゃペースト 4g
- ・ホットケーキミックス 16g
- ・かぼちゃ 10g



<作り方>

1. かぼちゃはサイコロ状に切って蒸しておく。
2. ボウルにバターと砂糖を入れよく混ぜる。
3. よく混ぜたら、卵とかぼちゃペーストを加えてさらによく混ぜる。
4. 最後にホットケーキミックスを少しずつ加えて1のかぼちゃも入れ混ぜ合わせる。
5. カップに生地を流し入れオーブンで180℃15~20分焼く。

☆ハロウィンにぴったりのおやつです!!