



《 今月の旬のフルーツ:柿・りんご 》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	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
3	月	煎餅 白湯	ごはん 乳児: 鮭の塩焼き 幼児: 鯛のおろしポン酢がけ ひじきの炒り煮 みそ汁 パナナ	ふかし芋 牛乳	鮭(乳児) 鯖(幼児) 大豆 さつま揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	大根 ひじき 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
4	火	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の甘みそ炒め はんぺんのお吸い物 オレンジ	和風しらすトースト 牛乳	鶏肉 みそ はんぺん しらす チーズ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 食パン	玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 えのき オレンジ ほうれん草 のり	おむすび (ふりかけ) お茶
5	水	煎餅 白湯	ごはん みそ汁 焼売 ブロッコリーのマヨカレー和え (幼児)ミニゼリー (乳児)バナナ	焼きそば 牛乳	豚肉 みそ たららのすり身 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 マヨネーズ 中華麺	玉ねぎ 揚げねぎ ブロッコリー 人参 わかめ パナナ(乳児) キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
6	木	煎餅 白湯	他人丼 ツナと大根の煮物 みそ汁 柿	そぼろ蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 ツナ みそ 牛乳	米 砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉	玉ねぎ 人参 大根 もやし にら 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
7	金	煎餅 白湯	コッペパン 豆乳シチュー キャベツサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	秋の炊き込みごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	ウインナー 豆乳 牛乳 かにかま ごま 鮭	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり オレンジ 舞茸	おむすび (ふりかけ) お茶
8	土	煎餅 白湯	きつねうどん 和風ジャーマンポテト バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 なた 油揚げ ウインナー 牛乳	うどん 油 じゃがいも せんべい	人参 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく パナナ	
11	火	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 大根としらすの甘酢和え みそ汁 オレンジ	小倉サンド 牛乳	鶏肉 しらす みそ 木綿豆腐 つぶあん 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 食パン 無塩バター	にんにく しょうが 青のり 大根 人参 きゅうり 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
12	水	煎餅 白湯	ほうとう風うどん 豆腐とわかめのサラダ りんご	ピラフ (乳児)白湯 (幼児)お茶	豚肉 みそ 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 ウインナー	うどん 砂糖 ごま油 米 無塩バター	かぼちゃ 長ねぎ 白菜 大根 人参 しめじ わかめ コーン りんご 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
13	木	煎餅 白湯	ごはん サーモンフライ ほうれん草の磯和え パンプキンスープ パナナ	(13)みかんゼリー せんべい 牛乳 (27)0・1才:ホットケーキ 2才~:マロンパフェ	鮭 竹輪 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 (13)せんべい (27)ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ のりの佃煮 パナナ (13)みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
14	金	煎餅 白湯	ごはん トマトソースハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 柿	ジャムサンド 牛乳	豚肉 チーズ 木綿豆腐 しらす みそ 牛乳	米 パン粉 油 無塩バター 砂糖 いちごジャム 豆乳フォカッチャ	玉ねぎ にんにく トマト缶 人参 ブロッコリー 大根 しめじ 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
15	土	煎餅 白湯	ごはん ポークチャップ 野菜スープ オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ オレンジ	
17	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ツナとひじきのサラダ みそ汁 りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 牛乳 木綿豆腐 スキムミルク	米 マヨネーズ さつまいも 油 ホットケーキミックス グラニュー糖	ひじき 枝豆 人参 舞茸 りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
31	月	煎餅 白湯	ハロウィンカレー パンプキンサラダ コンソメスープ オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 なす コーン かぼちゃ 白菜 オレンジ	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。

~今月のレシピ~ "かぼちゃケーキ"

<材料> 1人分

- ・かぼちゃ 10g ・グラニュー糖 12g
- ・ベーキングパウダー 0.5g ・卵 14g
- ・薄力粉 14g ・無塩バター 14g



<作り方>

1. かぼちゃは皮を取り除き、一口大にして蒸す。
2. バターとグラニュー糖を混ぜる。
3. 2に卵を3~4回に分けて加える。
4. 薄力粉とベーキングパウダーをさっくりと混ぜ合わせる。
5. 4に1のかぼちゃを加えてよく混ぜる。
6. パウンドケーキ型に4を流し入れ、170℃のオーブンで40分焼く。(様子を見ながら調整して下さい)

☆ハロウィンにぴったりのおやつです!!

※ウインナー・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なたつみれは卵不使用のものを使っています。