



《今月の旬のフルーツ：梨・柿》

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
1	火	煎餅 お茶	ごはん 親子煮 きのこ汁 (2才~)梨 (0・1才)バナナ	塩焼きそば 牛乳	鶏肉 卵 高野豆腐 竹輪 油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 中華麺 ごま油	玉ねぎ 人参 舞茸 えのき 梨 キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
2	水	煎餅 お茶	ごはん タンダーリーチキン キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 かにかま ヨーグルト さつま揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 食パン 油 無塩バター	キャベツ 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
3	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のタルタルソース れんこんのきんぴら コンソメスープ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳	カラスガレイ 卵 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス いちごジャム	パセリ れんこん 人参 白菜 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
4	金	煎餅 お茶	和風きのこスパゲッティー さつまいものレモン煮 つみれ汁 柿	きつねごはん お茶	豚肉 つみれ 鶏ひき肉 油揚げ	スパゲッティー オリーブ油 さつまいも 砂糖 米	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 にんにく 大根 長ねぎ 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
7	土	煎餅 お茶	ごはん 肉豆腐 みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 おふ せんべい	人参 しょうが しめじ 玉ねぎ わかめ なめこ オレンジ	
7	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	ウインナーのケーキサレ 牛乳	鶏肉 しらす 油揚げ みそ ウインナー チーズ 牛乳	米 油 ホットケーキミックス	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 大根 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き もやしのナムル みそ汁 バナナ	チキンナゲット 牛乳	鮭 ごま 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉 油	人参 もやし 小松菜 キャベツ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	月	煎餅 お茶	ごはん 筑前煮 かきたま汁 (2才~)梨 (0・1才)オレンジ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 竹輪 卵 なた 木綿豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	大根 れんこん いんげん 人参 長ねぎ 小松菜 梨	おむすび (ふりかけ) お茶
9	水	煎餅 お茶	ごはん 麻婆丼 春雨サラダ みそ汁 バナナ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ハム 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 長ねぎ しめじ きゅうり もやし には バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
10	木	煎餅 お茶	ごはん 筑前煮 かきたま汁 (2才~)梨 (0・1才)オレンジ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 竹輪 卵 なた 木綿豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	大根 れんこん いんげん 人参 長ねぎ 小松菜 梨	おむすび (ふりかけ) お茶
10	木	煎餅 お茶	麻婆丼 春雨サラダ みそ汁 バナナ	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ハム 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまいも	人参 長ねぎ しめじ きゅうり もやし には バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	金	煎餅 お茶	コッペパン 豆乳シチュー ほうれん草の磯和え (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	鮭ときのこの炊き込みごはん お茶	ウインナー 鶏肉 豆乳 竹輪 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 コーン 佃煮 ほうれん草 舞茸 オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
12	土	煎餅 お茶	あんかけうどん さつまいものきんぴら バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 ごま 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	
15	火	煎餅 お茶	ごはん 焼売 切り干し大根の納豆和え みそ汁 バナナ	(15)ヨーグルト お茶 (29)0・1才:ホットケーキ 2才~:マロンパフェ	豚肉 納豆 厚揚げ 白身魚のすり身 (15)ヨーグルト (29)生クリーム 牛乳 (29)ホットケーキミックス	米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 人参 ほうれん草 バナナ (29)栗の甘露煮	おむすび (ふりかけ) お茶
16	水	煎餅 お茶	ごはん 回鍋肉 豆腐スープ 柿	ジャムサンド 牛乳	豚肉 かにかま 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 食パン 油 りんごジャム	キャベツ には 玉ねぎ えのき 人参 チンゲン菜 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
31	木	煎餅 お茶	ハロウィンカレー 和風ツナサラダ パンプキンスープ オレンジ	かぼちゃマフィン 牛乳 	豚ひき肉 チーズ ツナ ウインナー 卵 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 無塩バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 のり コーン なす ブロッコリー かぼちゃ 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~ "かぼちゃマフィン"

<材料> 1人分

- ・かぼちゃ 15g ・砂糖 3g
- ・ホットケーキミックス 16g
- ・卵 8g ・無塩バター 8g



<作り方>

1. かぼちゃは皮を取り除き、小さめの角切りにして蒸す。
2. バターと砂糖を混ぜる。
3. 2に卵を3~4回に分けて加える。
4. ホットケーキミックス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. マフィンカップに4を流し入れ、200℃のオーブンで15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!!