

給食だより

令和4年度

11月号

社会福祉法人 飛福社会

みやび認定こども園

11月23日は勤労感謝の日です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」（にいなめさい）で食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみるのもいいですね♪



カミカミ献立とは!?



咀嚼の大切さ



毎月「8」のつく日は「歯」とかけて、カミカミ献立を提供しています。よく噛んで食べることで、良いことがいっぱいですが特にカミカミ献立の日は一と日、30回を目標に意識して噛んでみましょう!

【ひみこのはがーぜ】

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

- ひ …… 肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます
- み …… 味覚の発達、よく噛むことで味わって食べることができる
- こ …… 言葉の発音をはっきりする、口のまわりの筋肉が発達します
- の …… 脳の発達、よく噛むことで脳神経も刺激される
- は …… 歯の病気の予防、唾液がたくさん出ると虫歯が予防されます
- が …… がんの予防、唾液がたくさん出ることによって免疫もUP
- い …… 胃腸の動きをよくする、よく噛むことで消化酵素もたくさん出て、消化にも良い
- ぜ …… 全力投球、よく噛むことであごが発達し、踏ん張れる、力が入る

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。





11月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 オクラ 玉ねぎ もずく 果物			しらす ほうれん草 冬瓜
2	10倍粥 さつまいもと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 小松菜 さつまいも 人参 豆腐 果物			ツナ わかめ じゃが芋
3	文化の日(公休日)			
木				
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
5	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	バナナとりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物			バナナ りんご
7	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 果物			さつまいも りんご
8	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
9	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物			白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青さのり
10	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鮭 小松菜 大根 さつまいも 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 人参
11	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナ豆乳煮
金	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
12	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 果物			ささみ 小松菜 南瓜
14	10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 果物			ささみ 人参 チンゲン菜
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 しらす ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 ちんげん菜 人参 さつまいも キャベツ 果物			さけ わかめ 白菜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



11月の離乳食献立表<その2>

令和4年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物			ささみ 人参 ブロッコリー
19	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			鶏ミンチ オクラ 大根
21	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 わかめ 果物			しらす キャベツ 南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	バナナとりんご煮
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 ジャが芋 果物			バナナ りんご
23	<h2>勤労感謝の日(公休日)</h2>			
水				
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつま芋のオレンジ煮
木	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			さつま芋 オレンジ
25	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 トマトときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	りんごサラダ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ トマト きゅうり ほうれん草 果物			りんご バナナ
26	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 ゆし豆腐 果物			しらす トマト レタス
28	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとレタスのつぶし煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 ささみ レタス 人参 玉ねぎ わかめ 果物			さつま芋 りんご
29	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 なす 果物			鶏ミンチ あおさ キャベツ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

そろそろ物ほかりを写したり、食べ物をおかしくすぎると、丸飲み、吸い食へのくせがついてしまいます。特に、離乳食から後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、おむつを急がずして与え方にひと工夫してみよう。スティック状のものを活用し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリバリ」などの食感の違いを生かして良いでしょう。

- ✂ 12〜18ヶ月頃の離乳食(完了期)
- ✂ 大人とほとんど同じものが食べられます。
- ✂ 味を心がかりましょう。
- ✂ 歯垢が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられるようになります。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- ✂ 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとりませう。
- ✂ 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせませう。





10月の献立



令和4年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	チャーハン ナムル 豆腐と青菜スープ 果物	源氏パイ チーズ 牛乳	ウインナー ちくわ 豆腐 牛乳 チーズ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 源氏パイ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく もやし 小松菜 パプリカ ほうれん草 長ねぎ 果物
3日(月)	スパゲッティミートソース 果物 南瓜のサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり お茶	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 油揚げ	スパゲッティ 油 マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 冬瓜 しめじ えのき 果物
4日(火)	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き 茹でブロッコリー 千切りイリチー ゆし豆腐 果物	スコーン 牛乳	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 糸こんにやく 小麦粉 パター	ブロッコリー 生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 レーズン
5日(水)	チキンカレー スパゲティーサラダ わかめのスープ 果物	ロッククッキー 牛乳	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳	米 油 強力粉 サラスバ マヨネーズ 砂糖 黒糖粉 バター じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 パプリカ きゅうり キャベツ えのき
6日(木)	あわご飯 かわいいトマトソースがけ きゅうりの和え物 麩チャンプルー アーサ汁 果物	アガラサー 牛乳	白身魚 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 パター	きゅうり 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 果物
7日(金)	麦ご飯 さばの照り焼き マッシュポテト 人参しりしり 豆腐のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 豆腐 みそ さば 牛乳	米 押し麦 小麦粉	玉ねぎ にんにく じゃがいも 小松菜 人参 なら 果物
8日(土)	三色丼 イナムルチ 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	豚肉 鶏ミンチ みそ 牛乳	油 マヨドレ 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ えのき 果物
10日(月)	スポーツの日(公休日)				
11日(火)	黒米ご飯 鮭のみぞれ煮 茹でブロッコリー クーペイリチー 里芋のみそ汁 果物	たいやき 牛乳	鮭 昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにやく 里芋 パター	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ 大根の葉 果物
12日(水)	お弁当会				
13日(木)	ご飯 ハンバーグ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 大根のみそ汁 果物	チーズケーキ 牛乳	合挽き 卵 ひじき 大豆 みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 さつま芋	南瓜 にんにく 人参 いんげん 大根 しめじ ねぎ 果物
14日(金)	カレーライス コーンのスープ 切干大根の和え物 果物	メープルホットケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ 卵 牛乳 スキムミルク	じゃが芋 砂糖 パーメントカレー カレー粉 マヨネーズ ごま 片栗粉 小麦粉 パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 長ねぎ 白菜 コーン 果物
15日(土)	豚丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 コーンフレーク	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物
17日(月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 筑前煮 じゃがいものみそ汁 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 卵 みそ	米 じゃが芋 小麦粉 押し麦	キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ コーン 人参 果物
18日(火)	沖縄そば 白和え 果物	いなり寿司 お茶	豚肉 豆腐 カマボコ	米 沖縄そば いなりあげ	ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物
19日(水)	納豆ご飯 さばの照り焼き 肉じゃが 大根のみそ汁 果物	ぜんざい 牛乳	納豆 枝豆 ツナ 豚肉 みそ チーズ牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにやく 片栗粉	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物
20日(木)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 きゅうりの和え物 なすのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん ケーキミックス パター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物
21日(金)	ジュシー クーペイリチー 果物 白菜の梅和え そうめん汁	ココアケーキ 牛乳	ツナ ひじき みそ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 小麦粉 油 ココア そうめん	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物
22日(土)	ピビンパ丼 ゆし豆腐 果物	麦ふあー チーズ 牛乳	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
24日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	オートミールクッキー 牛乳	豆腐 合挽き みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物
25日(火)	なすとアスパラのミートスパゲティ 果物 ブロッコリーサラダ たまごスープ	鮭おにぎり お茶	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 牛乳 ツナ 豚ミンチ	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン ブロッコリー なす アスパラ 大根 パセリ 果物 ねぎ
26日(水)	黒米ご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかか和え 豆腐チャンプルー アーサ汁 果物	黒糖ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ツナ わかめ 豆腐 みそ 牛乳 おから	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パター	玉ねぎ オクラ きゅうり 人参 えのき 果物
27日(木)	ご飯 酢豚 ひじき煮物 豆腐のみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 パ ター 砂糖	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物
28日(金)	☆お誕生日☆ カツカレー きゅうりとツナ和え わかめのすまし 果物	お誕生日ケーキ りんごジュース	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 パター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン パセリ マッシュルーム 果物
30日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 果物缶
31日(月)	あわご飯 さばの塩焼き 茹でブロッコリー ポテトサラダ コーンスープ 果物	南瓜ケーキ 牛乳	さば 卵 牛乳	米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

