

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	牛乳 米菓	2	牛乳 お菓子(煎餅)	3	牛乳 米菓	4	牛乳 お菓子(クッキー)	5	牛乳 お菓子(煎餅)	6	牛乳 お菓子(あられ)
御飯 さけのきのこみそ焼き 小松菜の塩昆布和え けんちん汁	胚芽米 さけ 片栗粉 油 えのきたけ はくさい みそ 三温糖 酒 米粉 こまつな にんじん ごま ごま油 しょうゆ 塩こんぶ 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごま油 こんぶ だし しょうゆ 塩	御飯 納豆ホール キャベツサラダ なめこのみそ汁	胚芽米 納豆 しょうゆ 豚ひき肉 ねぎ 片栗粉 塩 こしょう キャベツ にんじん ごま しもん果汁 三温糖 塩 ふ なめこ はくさい だいこん にんじん ほうれんそう みそ だし			御飯 さつまいもカレー ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 白玉きなこ ブルー	胚芽米 牛肉 たまねぎ さつまいも にんじん なす にんにく しょうが バター カレールー スキムミルク ケチャップ ソース 塩 こしょう ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング 牛乳 白玉粉 上新粉 きなこ 三温糖 塩 ブルー	麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚のさっぱり甘酢ソース もやしとわかめのナムル かぼちゃスープ	胚芽米 押麦 かれい 片栗粉 油 たまねぎ しょうゆ 三温糖 酢 油 パセリ もやし にんじん わかめ ごま油 ごま しょうゆ ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ 中華だし 豆乳 塩 こしょう	かやくうどん 卵の花	うどん 鶏肉 はくさい にんじん 干しいたけ わかめ ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ みりん おから ツナ にんじん ねぎ 油 だし しょうゆ 三温糖
牛乳 秋の実りのケーキ りんご	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 オレンジジュース くりの甘露煮 りんご	牛乳 もちもち スイーツポテト グレープフルーツ	牛乳 さつまいも 三温糖 豆乳 米粉 グレープフルーツ			牛乳 白玉きなこ ブルー	牛乳 白玉粉 上新粉 きなこ 三温糖 塩 ブルー	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ
8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(煎餅)	10	牛乳 米菓	11	牛乳 お菓子(クッキー)	12	牛乳 お菓子(煎餅)	13	牛乳 お菓子(あられ)
御飯 さばの焼きおろし煮 ほうれん草のごま和え 小松菜のみそ汁	胚芽米 さば 塩 だいこん ねぎ だし しょうゆ 酒 三温糖 ほうれんそう にんじん ごま しょうゆ 油揚げ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ わかめ だし みそ	御飯 泉州煮 ブロッコリーのごま酢あえ チンゲンサイのみそ汁	胚芽米 豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ 油 三温糖 しょうゆ ブロッコリー にんじん ちくわ ごま 酢 三温糖 しょうゆ 豆腐 油揚げ わかめ チンゲンサイ にんじん じゃがいも だし みそ	御飯 けんちん揚げ きゅうりの酢の物 豚汁	胚芽米 豆腐 えび ごぼう にんじん ひじき こんにゃく 片栗粉 小麦粉 三温糖 しょうゆ 塩 油 きゅうり わかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま 豚肉 はくさい にんじん ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ ごま油 だし みそ	御飯 ユーリンチー ブロッコリーときのこのごま和え 切干大根のスープ	胚芽米 鶏肉 酒 三温糖 塩 オリジナルドレッシング 片栗粉 油 しょうゆ 酢 ねぎ ごま ブロッコリー にんじん しめじ えのきたけ ごま 三温糖 しょうゆ 切り干しだいこん 干しえび にんじん 黒きくらげ こまつな 中華だし 酒 塩 しょうゆ こしょう	麦御飯 胚芽米 押麦 ぶりの照り焼き 小松菜のしらすサラダ 鶏とかぶの蒸し煮汁	胚芽米 押麦 ぶり しょうゆ みりん 三温糖 酒 油 こまつな キャベツ しらす干し 油 酢 しょうゆ 鶏肉 酒 塩 かぶ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ 油 中華だし しょうゆ	豚丼 豆腐のすまし汁	胚芽米 豚肉 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく 油 しょうゆ 酒 片栗粉 豆腐 はくさい えのきたけ にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩
牛乳 かぼちゃのタルト りんご	牛乳 大豆粉 米粉 片栗粉 三温糖 塩 豆乳 油 かぼちゃ 米粉 かんてん マーマレード ベーキングパウダー りんご	牛乳 セサミトースト みかん	牛乳 フランスパン バター グラニュー糖 ごま みかん	牛乳 米粉蒸しパン ブルー	牛乳 こまつな 米粉 片栗粉 甘納豆 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 ブルー	牛乳 チーズスティック グレープフルーツ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 小チーズ スキムミルク グレープフルーツ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ
15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(煎餅)	17	牛乳 米菓	18	牛乳 お菓子(クッキー)	19	牛乳 お菓子(煎餅)	20	牛乳 お菓子(あられ)
御飯 さわらの蒸し みそ焼き キャベツのゆかり和え こまつなのすまし風煮汁	胚芽米 さわら しょうが みそ 酒 みりん 三温糖 もやし キャベツ いんげん しそふりかけ 油 酢 こまつな はくさい えのきたけ 油揚げ にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩	大豆ごはん 牛肉とごぼうの煮物 はるさめサラダ チンゲン菜のすまし汁	胚芽米 大豆 にんじん 油揚げ 三温糖 刻みこんぶ 鶏ひき肉 しょうゆ 酒 塩 牛肉 ごぼう にんじん えのきたけ しょうゆ 三温糖 はるさめ きゅうり にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ	御飯 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草のおかか和え かぼちゃのみそ汁	胚芽米 さけ 片栗粉 油 切り干しだいこん 油揚げ だし しょうゆ みりん 片栗粉 ほうれん草 キャベツ にんじん かつお節 しょうゆ 豆腐 かぼちゃ しめじ ねぎ だし みそ	麦御飯 胚芽米 押麦 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜の とろみ炒め さつまいものみそ汁	胚芽米 押麦 豚ひき肉 おから たまねぎ 干しいたけ しょうが ごま油 しょうゆ 塩 片栗粉 もち米 チンゲンサイ にんじん えのきたけ 油 だし 塩 片栗粉 油揚げ さつまいも もやし にんじん わかめ こまつな だし みそ	鶏肉とごぼうのおこわ さばの塩焼き かぶの塩昆布あえ ほうれんそうのすまし汁	胚芽米 もち米 こんぶ 鶏ひき肉 干しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう 酒 しょうゆ 三温糖 塩 さば 塩 油 酒 かぶ かぶ・葉 塩 こんぶ 焼ふ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん こんぶ だし しょうゆ 塩	中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たら ねぎ もやし 干しいたけ ごま油 しょうゆ 塩 中華だし 酒 豆腐のコーンみそ焼き	豆腐 みそ クリームコーン 三温糖
牛乳 おからドーナツ りんご	牛乳 おから 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 グラニュー糖 りんご	牛乳 マカロニ ケチャップ ブルー	牛乳 マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん ケチャップ ソース トマトピューレ 塩 油 ブルー	牛乳 野菜フリッツ オレンジ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー ほうれんそう オリーブ油 塩 三温糖 オレンジ	牛乳 凍り豆腐のきなこトースト みかん	牛乳 凍り豆腐 豆乳 三温糖 米粉 きなこ 塩 油 パンロエッセンス みかん	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ
22	牛乳 米菓	23	牛乳 お菓子(煎餅)	24	牛乳 米菓	25	牛乳 お菓子(クッキー)	26	牛乳 お菓子(煎餅)	27	牛乳 お菓子(あられ)
御飯 白身魚の香り揚げ れんこんのマリネ クリームシチュー	胚芽米 かれい 塩 酒 卵 小麦粉 あおりの油 れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩 ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ 油 コンソメ 豆乳 塩 こしょう 米粉 いんげん	御飯 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁	胚芽米 鶏肉 みそ しょうゆ みりん 三温糖 ごま ひじき さつまいも にんじん 油 だし しょうゆ みりん 三温糖 片栗粉 さやえんどう 豆腐 だいこん にんじん チンゲンサイ しめじ こんぶ だし しょうゆ	御飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	胚芽米 さけ 酒 塩 ひじき 混ぜごはん 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 だし しょうゆ みりん 三温糖 さやえんどう きゅうり わかめ ちくわ 酢 三温糖 塩 豆腐 油揚げ こまつな だいこん にんじん ねぎ だし みそ	パン・コッパン きのこハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	コッパン 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 油 しめじ 片栗粉 塩 こしょう ナツメグ マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 塩 こしょう マヨネーズ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コンソメ 塩	麦御飯 胚芽米 押麦 さわらのバターしょうゆ焼き ひじきの和風サラダ かぼちゃのほうとう風	胚芽米 押麦 さわら 酒 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング ワンタンの皮 かぼちゃ 豚肉 だいこん ごぼう 油 なめこ ねぎ 酒 みりん だし みそ	野菜そぼろ丼 大根のみそ汁	胚芽米 豚ひき肉 酒 納豆 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン 油 しょうゆ 塩 ごま油 米粉 油揚げ じゃがいも だいこん はくさい わかめ だし みそ
牛乳 鬼まんじゅう りんご	牛乳 さつまいも 三温糖 小麦粉 上新粉 黒ごま りんご	牛乳 ポップコーン グレープフルーツ	牛乳 とうもろこし 塩 グレープフルーツ	牛乳 バナナ 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 ブルー	牛乳 バナナ 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 ブルー	お茶 焼きおにぎり みかん	番茶 胚芽米 ねぎ ごま みりん しょうゆ みかん	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 クッキー せんべい バナナ
29	牛乳 米菓	30	牛乳 お菓子(煎餅)								
御飯 さけのマヨドレ焼き ほうれん草とツナの酢和え わかめスープ	胚芽米 さけ 塩 こしょう たまねぎ にんじん 油 オリジナルドレッシング ほうれんそう にんじん ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 わかめ コーン にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 中華だし しょうゆ	御飯 鶏肉のごまみそ焼 ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁	胚芽米 鶏肉 みそ しょうゆ みりん 三温糖 ごま ひじき さつまいも にんじん 油 だし しょうゆ みりん 三温糖 片栗粉 さやえんどう 豆腐 だいこん にんじん チンゲンサイ しめじ こんぶ だし しょうゆ								
牛乳 かぼちゃの豆腐パン りんご	牛乳 かぼちゃ 豆腐 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 りんご	牛乳 グレープフルーツ	牛乳 とうもろこし 塩 グレープフルーツ								
				ハレルヤのおやつ レシピ 11/2 (火) もちもちスイーツポテト		(材料)		(作り方)			
				園基準		11月1日平均		さつまいも 21.0g		①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。	
				エネルギー		465		三温糖 4.9g		②さつまいもが熱いうちにつぶし、三温糖、豆乳、米粉を加えてよく混ぜる。	
				たんぱく質		17.4		豆乳 9.8g		③丸めて成型して、焼き色をつけるために分量外の表面にさっと塗る。	
				脂質		15		米粉 3.5g		④190℃のオーブンで12分程焼く。	
				カルシウム		215		さつまいもが美味しい季節になりました。ハレルヤでは子どもたちにお芋を洗うお手伝いをお願いするところですが、難しい状況です。今回紹介させていただいたメニューは家族の方と一緒に作れる簡単メニューです。ほし組さんなら蒸した後のさつまいもをつぶしたり、丸める作業、ひつじ組さんならお芋を洗ってみたりとご家庭で楽しめると思いますので試してみてください。作業の時はお子さんのやけどなどケガに注意して行ってください。			
				鉄		2.3					

