



給食献立予定表



☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	木	お茶 ビスケット	ご飯	塩麴ナゲット レタスとじゃこのサラダ 南瓜のクリームスープ	鶏ひき肉豆腐塩麴人参マヨネーズにんにくレタスじゃこアスパラガスキャベツ かぼす南瓜玉ねぎクリーム牛乳米パンバナナ卵バターレモン汁他	牛乳 ☆バナナカスタードコッペパン
2	金	牛乳 せんべい	麺	がね にゅう麺 梨 ナスと春雨の炒め物	さつま芋ごぼうれんこん生椎茸人参豆腐かまぼこほうれん草小葱 椎茸昆布すしあげうどん梨昆布米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
3	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	青菜と人参のナムル 白菜と舞茸のスープ	豚肉なす春雨二卵にんにく生姜青梗菜人参白菜舞茸米他	お茶 おかし
5	月	お茶 ウエハース	ご飯	れんこんハンバーグ 法蓮草ともやしの和え物 きこのかき卵汁	合挽き肉玉ねぎ豆腐れんこんほうれん草もやし胡瓜かつお節しめじえのき 生椎茸卵いり昆布小葱牛乳林檎豆乳卵他	牛乳 林檎蒸しパン
6	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 根菜のマリネ 豆腐と三つ葉の清汁	ちくわあめりエリンギれんこんパプリカごぼう大根さつまいもレモン汁 豆腐三つ葉かつお節牛乳米他	牛乳 せんべい
7	水	お茶 ポン菓子	ご飯	☆鮭のもみじ焼き 切り干し大根の煮物 ☆鶏肉ともち麦のスタミナスープ	鮭人参マヨネーズ切り干し大根干し椎茸ごぼうすしあげれんこんじゃく鶏肉 もち麦しめじ小松菜れんこん白葱昆布にんにく生麦牛乳さつまいも果他	牛乳 栗入りスイートポテト
8	木	お茶 クラッカー	ご飯	塩麴豆腐 きつね和え 粟米湯	えび豆腐白葱生姜にんにく小松菜人参もやしすしあげクリームコーン コーン卵小葱粉乳牛乳米パンバナナ他	ラッシー バナナ
9	金	牛乳 かりんとう	麺	きのこたっぷりミートソーススパゲティ お豆のサラダ レタススープ	合挽肉玉ねぎしめじエリンギマッシュルームトマトジュースにんにくスパゲティ ブロッコリー金時豆ひよこ大豆ヨーグルトレタスワカメゴマエノキさつま芋他	お茶 さつま芋と黒ゴマおにぎり
10	土	お茶 せんべい	ご飯	里芋コロッケ ひじきとごぼうの金平 黒豆と鶏肉のトマトスープ	里芋玉ねぎ鶏肉チーズパン粉ひじきごぼう人参白ごま黒ゴマ鶏肉 トマトトマトジュースエリンギ米他	お茶 おかし
13	火	お茶 ビスケット	ご飯	キャベツ 五目ハリハリ漬け 冬瓜のスープ	豚肉キャベツ卵玉ねぎマヨネーズ切り干し大根ひじき人参じゃこま冬瓜鶏ミン 生姜小葱昆布牛乳人参オレンドジュースレモン汁他	牛乳 ☆人参ゼリー/クッキー
14	水	お茶 ミニドーナツ	ご飯	鯖の竜田揚げ 海藻サラダ ☆ごぼうワンタン味噌汁	鯖もやし生姜海藻ミックスツナ豆腐マヨネーズワカメエノキかつお節 ゴマ牛乳片栗粉黄粉米他	牛乳 ☆甘酒フレンチトースト
15	木	お茶 クラッカー	ご飯	ひよこ豆のミートグラタン 小松菜とツナのサラダ 豆腐とワカメスープ	合挽き肉玉ねぎひよこ豆コーンしめじペンネにんにくトマトジュースチーズ 小松菜もやしツナマヨネーズ豆腐ワカメエノキかつお節ゴマ牛乳黄粉他	牛乳 わらび餅
16	金	牛乳 ウエハース	麺	和風ラーメン 大根と里芋の柚子風煮 林檎	ささみぶらざくらげ小葱水菜かつお節中華麺大根里芋ゆず 林檎じゃこごぼうすしあげ米他	お茶 ごぼうとじゃこのおにぎり
17	土	お茶 クッキー	ご飯	豚丼 大豆と昆布の甘煮 ごぼうと水菜の清汁	豚肉玉ねぎ大豆昆布水菜生椎茸人参ごぼうかつお節米他	お茶 おかし
19	月	お茶 せんべい	ご飯	えびときのこのオムレツ ひじきと大豆の煮物 豚汁	えび玉ねぎキャベツエリンギ卵ひじき大豆糸こんにやくすしあげ豚肉ごぼう大根 人参白菜こんにやく牛乳南瓜さつまいも林檎はちみつクリームチーズ米他	牛乳 秋の甘いピザ
20	火	お茶 かりんとう	ご飯	季節のシチュー 人参の塩昆布和え 柿	鶏肉白菜さつまいもブロッコリー玉ねぎ粉乳れんこんしめじエノキ果人参 かつお節塩昆布柿牛乳コーン米他	牛乳 ポップコーン
21	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	秋刀魚のガーリックソテー ☆法蓮草とさつま芋の胡麻和え 清汁	さんまにんにくパセリさつまいもほうれん草人参ゴマ三つ葉ワカメ かつお節粉乳林檎柿バナナキウイ米他	フルーツヨーグルト
22	木	お茶 ポン菓子	ご飯	揚げだし豆腐 柚子サラダ 春雨スープ	豆腐大根小葱かつお節ささみブロッコリーカリフラワーコーン玉ねぎ南瓜柚子 春雨人参もやしオイスターソース牛乳バナナ米他	牛乳 バナナ
23	金	お茶 せんべい	麺	秋の焼きそば 金時豆の甘煮 ☆お月見汁(十三夜)	豚肉れんこんキャベツエリンギさやいんげんもやし鶏金時豆鶏肉大根 人参ほうれん草小葱南瓜牛乳栗卵牛乳チーズ米他	牛乳 栗入りホットケーキ
24	土	お茶 ビスケット	ご飯	おでん 法蓮草と切り干し大根の胡麻和え パイナップル	鶏肉玉ぶらちくわこんにやく大根昆布厚揚げ法蓮草切り干し大根 もやしゴマパイナップル米他	お茶 おかし
26	月	お茶 かりんとう	ご飯	豆乳卵のとろろあんかけ ひじきのサラダ のっぺい汁	卵豆乳玉ねぎかつお節ひじきコーン胡瓜水菜かぼす鶏肉里芋人参大根 白葱すしあげかつお節昆布牛乳ヨーグルトバター卵レモン他	牛乳 レモンヨーグルトケーキ
27	火	お茶 ミニドーナツ	ご飯	筑前煮 白和え 味噌汁	鶏肉れんこん人参ごぼう里芋板こんにやく生姜椎茸ほうれん草豆腐 糸こんにやく生椎茸柿ゴマカブ厚揚げいり味噌汁米他	牛乳 キャラットパン
28	水	お茶 ウエハース	ご飯	鰯のゴマ塩麴焼き 千草サラダ ☆れんこんと豚挽肉の生姜スープ	鰯塩麴大根水菜人参セロリカイワレ大根ギョーザ皮ゴマ豚ひき肉 れんこん生姜小松菜昆布牛乳エビキャベツもやし卵天かすかつお節他	牛乳 えび焼き
29	木	牛乳 せんべい	麺	法蓮草ときのこの柚子うどん 根菜の煮物 林檎	鶏肉ほうれん草しめじ椎茸かまぼこかつお節昆布柚子うどんごぼう人参 里芋れんこん大根林檎鶏肉玉ねぎインゲン豆人参米他	お茶 チキンライスおにぎり
30	金	お茶 ビスケット	ご飯	キーマカレー おからのサラダ バナナ	合挽き肉玉ねぎじゃが芋人参トマトジュースにんにく生姜ウおからブロッコリー コーンほうれん草ハムマヨネーズバナナ牛乳米粉南瓜米他	牛乳 米粉と南瓜のクッキー
31	土	お茶 クラッカー	ご飯	揚げだし豆腐 大根と人参の甘酢和え 卵と法蓮草のスープ	豆腐大根のりかつお節人参昆布卵ほうれん草玉ねぎ昆布米他	お茶 おかし

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。

江上保育園

秋の乾燥対策と肌ケア

秋は空気が急に乾き始め、子どもの肌もかさつきやすくなります。秋が旬の野菜や果物からビタミンをとることも肌を内側から守るケアにつながります。
入浴や洗顔後は早めの保湿を心がけ、部屋の湿度を保つことも大切です。



旬の食材

柿

ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防や肌の調子を整えます。また、カリウムも含まれ、むくみを防ぐ効果も期待できます。そのまま食べるのはもちろんヨーグルトやサラダに加えると、より甘みや食感を楽しめます。

