

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	紅葉カレー フルーツヨーグルト きのこスープ	ミルク 紅芋サンド	米 押し麦 じゃが芋 さつま芋 食パン カレールウ ごま バター	鶏肉 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	南瓜 れんこん 人参 わかめ 秋茄子 えのき しめじ 柿	フルーツ
2	土	人参にら丼 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 おつゆ麩 パン 塩 醤油 菜種油	豚肉 卵 ウインナー ミルク	人参 にら アーサ みかん	フルーツ
5	火	スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ 米 トマトペースト トマトソース 塩 オリーブ油	鮭 卵 豚肉 鶏ガラ 粉チーズ あさり ミルク	ブロッコリー カリフラワー トマト エリンギ ピーマン 焼きのり 梨	フルーツ
6	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク おからスティック	米 じゃが芋 粉黒糖 ホットケーキミックス ごま 菜種油	牛肉 おから 油揚げ 卵 煮干し ミルク	春菊 ほうれん草 大根 玉葱 ひじき 糸こんにゃく みかん	フルーツ
7	木	あわご飯 八宝菜 チーズ春巻き コーンスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわアーモンド粉 塩 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	イカ 豚肉 チーズ 鶏ガラ 生クリーム ミルク	チンゲン たけのこ ピーマン 人参 長ネギ しいたけ 玉葱 りんご	フルーツ
8	金	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ かたくり粉 ビスケット 砂糖 マヨネーズ	さんま 豆腐 ヨーグルト 煮干し ミルク	ほうれん草 大根 きゅうり トマト セロリー アガー オレンジジュース 柿	フルーツ
9	土	お弁当会	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 だし バター パン	鶏肉 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 マッシュルーム コーン オレンジ	フルーツ
11	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミルク ソーセージのパイロール	米 あわ パイシート 砂糖 醤油 ごま油	豚肉 卵 ウインナー ちくわ 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 にんにく みかん	フルーツ
12	火	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ お好み焼き粉 みそ 醤油 三温糖 菜種油	じゃこ チキアギ うず揚げ 豚肉 豆腐 卵 ミルク	南瓜 もやし キャベツ 青のり ネギ こんにゃく 昆布 梨	フルーツ
13	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 納豆巻き	ロールパン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 米 バター	鶏肉 レバー ヨーグルト 納豆 チーズ 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト わかめ コーン 焼きのり 柿	フルーツ
14	木	栗ご飯 秋鮭の紅葉揚げ みそ汁 茸のウンチー炒め フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 さつま芋 オートミール ホットケーキミックス バター	秋鮭 油揚げ 煮干し 卵 ミルク	ウンチー ごぼう 南瓜 もやし マッシュルーム みかん	フルーツ
15	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 かつお ミルク	小松菜 人参 ネギ にら ひじき えのき茸 きゅうり りんご	フルーツ
16	土	マーボ秋茄子丼 スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 みそ 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	豆腐 卵 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 水菜 舞い茸 オレンジ	フルーツ
18	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ パン	米 あわ クロワッサン ごま 塩 醤油 菜種油	煮干し 豚肉 豆腐 油揚げ ミルク	大根 小松菜 グリンピース わかめ 人参 玉葱 りんご	フルーツ
19	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 巻き麩 みそ 砂糖 醤油 菜種油	豆腐 レバー チラガー 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー パプリカ もやし ひじき しいたけ にら 柿	フルーツ
20	水	ご飯 魚のムニエル マカロンサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 コーンフレーク マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 長ネギ きゅうり 人参 レタス バナナ 梨	フルーツ
21	木	あわご飯 ラフテー ウカライリチー アーサ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 芋くず 塩 醤油 黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから ツナ 豆腐 きな粉 ミルク	小松菜 人参 もやし アーサ しいたけ ネギ みかん	フルーツ
22	金	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 じゃが芋 食パン カレールウ アーモンド 醤油	鶏肉 卵 生クリーム ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 にんにく ネギ わかめ 柿 みかん マスカット	フルーツ
25	月	チャーシューメン 中華サラダ フルーツ	ミルク おにぎり	中華めん 米 塩 みそ 三温糖 醤油 ごま油	焼き豚 鳴戸 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	レタス パプリカ(黄・赤) 焼きのり ネギ わかめ りんご	フルーツ
26	火	お弁当会	麦茶 豆腐入りみたらし団子	米 あわ 白玉粉 砂糖 かたくり粉 ごま 菜種油	グルクン 絹ごし豆腐 ウインナー 鶏ガラ 豆乳	ブロッコリー 玉葱 パセリ 切干大根 コーン パプリカ 柿	フルーツ
27	水	鶏と茸のピラフクリームソースかけ Gサラダ 魚のフォイル焼き コンソメスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 小麦粉 ケーキ バター	白身魚 鶏肉 ウインナー チーズ 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー セロリー レタス トマト きゅうり コーン ぶどう	フルーツ
28	木	あわご飯 レバーハンバーグ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ジャムサンド	米 あわ パン粉 みそ 食パン いちごジャム オリーブ	鶏ガラ 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	小松菜 大根 人参 玉葱 わかめ もやし 野菜ジュース みかん	フルーツ
29	金	麦ご飯 すき焼き風味 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト	米 押し麦 巻き麩 醤油 じゃが芋 みそ ミロ バター	牛乳 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 人参 長ネギ しらたき ネギ りんご	フルーツ
30	土	お弁当会	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 かたくり粉 パン 菜種油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	もずく パプリカ ピーマン ネギ にんにく みつば オレンジ	フルーツ

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ ➡ 免疫力をサポート
- エリンギ ➡ 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ ➡ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富