

～旬の食材を楽しもう！～
食欲の秋献立

「食欲の秋」です。秋はたくさんの美味しい食材が収穫される時期です。食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わい、豊かな感性や味覚を育みましょう。詳しくは裏面をチェック！

このマークが目印！

食欲の秋献立

1
火



・韓国風肉じゃが
 ・ししゃものごま天
 ・コールスローサラダ
 ・チーズ
 ・ごはん
 ・牛乳

リクエスト

2
水



・豆腐のミートソース和え
 ・鶏肉の照り焼き
 ・ごぼうのごまマヨサラダ
 ・果物
 ・塩こんぶごはん
 ・牛乳

豆腐の日 学力アップ応援献立

3
木



・鶏の香味揚げ
 ・大根きんぴら
 ・ひじきと豆のマリネ
 ・うずら卵の醤油煮
 ・ごはん
 ・牛乳

4
金



・棒餃子
 ・ハムとポテトのソテー
 ・もやしと切干大根のナムル
 ・にんじんシリシリ
 ・ごはん
 ・牛乳

7
月



・鯖の竜田揚げ
 ・生揚げのきのこソースかけ
 ・青梗菜のごまみそ和え
 ・さつまいものきんとん
 ・ごはん
 ・牛乳

食欲の秋献立

8
火



・黒ごまキーマカレー
 ・いかのガーリック焼き
 ・ピクルス
 ・果物
 ・ごはん
 ・牛乳

9
水



・ビビンバ
 ・チーズポテト
 ・ごまマヨ和え
 ・すりおろし洋梨ミニゼリー
 ・ごはん
 ・牛乳

リクエスト

10
木



・鶏肉と大豆のトマト煮
 ・ペペロンチーノ
 ・かぼちゃサラダ
 ・チーズ
 ・鉄っ子ひじきふりかけごはん
 ・牛乳

トマトの日 学力アップ応援献立

11
金



・生揚げと野菜のキムチ炒め
 ・魚のみりん焼き
 ・ゆで野菜のごまだれかけ
 ・フライドポテト
 ・ごはん
 ・牛乳

14
月

スポーツの日



15
火



・魚の西京焼き
 ・きんぴらごぼう
 ・野菜の昆布和え
 ・大学芋
 ・ごはん
 ・牛乳

リクエスト

16
水



・鶏肉のレモン煮
 ・小松菜とひじきのナムル
 ・じゃがバタコーン
 ・いんげんのごま和え
 ・ごはん
 ・牛乳

17
木



・いかのさらさ揚げ
 ・ビーフンと野菜のソテー
 ・大豆とひじきの炒め煮
 ・パンプキンチーズ
 ・ごはん
 ・牛乳

リクエスト

18
金



・豆腐のチリソース
 ・竹輪の磯辺揚げ
 ・ツナマヨ和え
 ・チーズ
 ・ごはん
 ・牛乳

21
月



・とり天
 ・野菜のソテー
 ・ブロッコリーとひじきのごま和え
 ・チーズ
 ・ゆかりごはん
 ・牛乳

体力アップ応援献立

22
火



・豚すき丼の具
 ・大根サラダ
 ・カラフルナムル
 ・おかかポテト
 ・ごはん
 ・牛乳

リクエスト

23
水



・揚げ鯖の甘酢あん
 ・ツナじゃが
 ・小松菜とコーンのみそマヨ和え
 ・果物
 ・ごはん
 ・牛乳

24
木



・麻婆豆腐
 ・いかのフリッター
 ・大豆もやしのピリ辛ポン酢和え
 ・すりおろしりんごミニゼリー
 ・ごはん
 ・牛乳

25
金



・チキンのオニオンマスタード焼き
 ・スパゲティーナポリタン
 ・切干大根の煮物
 ・きゅうりの塩昆布浅漬
 ・ごはん
 ・牛乳

世界パスタデー

28
月



・チリコンカン
 ・きのこことパスタの炒め物
 ・キャベツとじゃこのレモン和え
 ・チーズ
 ・ペアー食パン
 ・牛乳

29
火



・白身魚のバジルソテー
 ・ツナマカロニグラタン
 ・青菜のおかか和え
 ・切り干しフレークふりかけ
 ・ごはん
 ・牛乳

30
水



・ペリペリチキン
 ・豆入りポテトサラダ
 ・キャベツのごま和え
 ・じゃこ人参ふりかけ
 ・ごはん
 ・牛乳

31
木



・海鮮豆腐
 ・ウインナーのケチャップ和え
 ・切干大根のソース炒め
 ・うずら卵のカレー煮
 ・ごはん
 ・牛乳

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。