

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	蒲焼き丼 カラッと揚がった鰯と甘辛いたれがご飯によく合う「かみかみメニュー」です。	ナムル 韓国の家庭料理のひとつで、野菜、山菜、野草などを塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えた料理です。		栗ご飯 旬の栗を栗ご飯にして、みんなで季節の味覚を楽しみます。園ではもち米を加えて炊き込みます。
9	10	11	12	13
スポーツの日 	魚の南部焼き ごまをたっぷり使って魚を焼きます。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの産地であり、この名前が付けられています。	秋の蒸しケーキ 旬のりんご、さつまいもを使って蒸しケーキを作ります。バターを使ってしっとり仕上げます。	青梗菜(チンゲン菜) 中国野菜のひとつで、シャキシャキとしていてほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。	
16	17	18	19	20
ジョア(ストロベリー) 1日に必要なカルシウム 680 mg とビタミン D 5.5 μg を1本で摂取できます。ビタミン D はカルシウムの吸収を助けます。		柿のケーキ 旬の柿をサイコロにカットして生地に加え、カップケーキにして焼きます。	フロッコリー カリウム、鉄、葉酸、ビタミンCなど栄養は野菜の中でもトップクラスで、これらの栄養を逃さないよう保育園では蒸しています。	友禅ご飯 美濃加茂市を中心とする学校給食で出る人気メニューです。食材が友禅染のような、彩がきれいなそばろご飯です。
23	24	25	26	27
	鮭のもみじ焼き 鮭に塩、コショウをふって焼き、その上にすりおろした人参とマヨネーズを混ぜたソースをのせて再びこんがり焼きます。	りんごのケーキ バターで煮た角切りりんごを生地に入れて混ぜ、カップに入れて焼きます。	メキシカンサラダ 素揚げしたちくわ、ウインナー、じゃがいもと人参、きゅうり、玉ねぎを、カレー粉、酢、砂糖、塩を混ぜたドレッシングで和えます。	豚ひじきご飯 豚ミンチ、ひじき、人参、こんにゃくなどの具材を炒め、味付けし、炊きあがったご飯と混ぜてごまをちらします。
30	31	旬の食材は ★新鮮で、他の食材と比べて香りや旨味が豊かです。 ★他の季節に比べて栄養価が高いです。 ★生産量が多く、価格が安いです。		
ピーマン 「ピーマン苦いから嫌い！」という子がいます。ピーマンは繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えることができます。	かぼちゃサラダ 焼いた一口サイズのかぼちゃ、ゆで卵、薄切りしてスチームした玉ねぎときゅうりを塩、こしょう、マヨネーズで和えます。	にんにくと生姜 冷蔵庫にストックしておく便利なチューブタイプもありますが、保育園ではどちらも生を使用していますが、添加物の心配もありませんし、何と云っても風味が断然違います。		