



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1	土	かし むぎちゃ	やきうどん だいこんのみそしる おとうかかん		さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ あぶら いたけずり だいこん あぶらあげ ほうれんそう みそ おとうかかん さつまいもパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
3 18	月 火	ほしっこ むぎちゃ	わかめごはん ほうれんそうのみそしる やきししゃも(1さいまでカレー)	じゃがいもとツナのにも りんごかん	アイスクリーム ミニわかめちゃん ぶどうジュース	こめ わかめ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ ししゃも かわい じゃがいも いんげん ツナ りんごかん アイスクリーム ミニわかめちゃん ぶどうジュース	ぎゅうにゅうカレント プリン
4	火	ゼリー(ピーチ)	さめきうどん さかなのオネーズやき	のりあえ はっこうにゅう	おにぎり (うめちりめん) むぎちゃ	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう パセリ メルルサ マヨネーズ キャベツ オイスターソース にんじん えのきたけ のり はっこうにゅう こめ うめちりめん むぎちゃ	こめほうくん やさしいジュース
5 19	水	かぼちゃポーロ りんごジュース	きびごはん じゃがいものみそしる とりにくのチリソースいため	ひじきのいために れいとうみかん	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ きび じゃがいも たまねぎ ねぎ みそ とりにく にんにく しょうが トマトケチャップ りんごす ガラ ひじき にんじん いんげん あぶらあげ れいとうみかん ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	てづくりラスク オレンジジュース
6 20	木	ヨーグルト	クロワッサン コンソメスープ チキンのハーブやき	はくさいサラダ はくとうかん	6:マカロニ きなこ 20:くろこま おはぎ むぎちゃ	クロワッサン たまねぎ にんじん ベーコン パセリ とりにく にんにく レモン オリーブゆ はくさい いんげん こまドレッシング はくとうかん (6:マカロニ きなこ 20:こめ もちこめ くろこま さとう) むぎちゃ	カルテッ リトルクッキー ゼリー(グレープ)
7 21	金	フチスティック ぶどうジュース	ちゅうかどん もずくのスープ	もやしのナムル なし	たまごまる ぎゅうにゅう	こめ えび ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ビーマン にんにく うずらのたまご ねぎ とうふ ガラ ほうれんそう もやし あかビーマン ちゅうかドレッシング もずく なし たまごまる ぎゅうにゅう	きなこせんべい にゅうさんきん いんりょう
8	土	かし むぎちゃ	しおラーメン なまあげのちゅうかいため ようなしかん		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが いら ガラ なまあげ ちんげんさい オイスターソース ようなしかん クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
10 25	月 火	チーズ りんごジュース	のりのつくだにごはん こまつなとあぶらあげのみそしる とりにくのうめやき	こうやどらふのにも 10日ピーチゼリー 25日つきみゼリー	いものこじる	こめ のり こまつな たまねぎ あぶらあげ みそ とりにく うめ あぶら こうやどらふ にんじん いんげん しいたけ (10:ピーチゼリー 25:つきみゼリー) しめじ さといも ねぎ	ぎゅうにゅうカレント ヨーグルト
22	土	かし むぎちゃ	ツナのスパゲティ はくさいのとうにゅうスープ はくとうかん		ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけはくさい しめじ ベーコン とうにゅう ガラ はくとうかん ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
11	火	はっこうにゅう	スパゲティーミートソース ポトフ	きほしだいこんと ベーコンのいためもの ようなしかん	おにぎり (いりこなめし) むぎちゃ	スパゲティ バター あぶら ぶたにく にんじん ガラ たまねぎ トマト こむぎこ ソース ウィンナー ベーコン キャベツ じゃがいも まりほしだいこん にんにく ようなしかん こめ いりこなめし のり むぎちゃ	こめほうくん オレンジジュース
12 26	水	ゼリー (グレープ)	マーボーごはん はるさめスープ	わかめサラダ 12日:れいとうみかん 26日:みかん	フルーツの ヨーグルトあえ	こめ とうふ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけいら しょうが あかみそ こまあぶら はるさめ ほうれんそう ハム ガラ わかめ コーン だいこん いんげん わらうドレッシング 12:れいとうみかん 26:みかん ヨーグルト さとう はくとうかん おとうかかん りんごかん	ポテもち むぎちゃ
13 27	木	ミニチーズクラッカー むぎちゃ	むぎごはん たまねぎのみそしる さかなのバターしょうゆやき	クープイリチー おとうかかん	パンネの トマトソース むぎちゃ	むぎ こめ きゃべつ あぶらあげ たまねぎ みそ メルルサ バター きざみこんぶ にんじん ぶたにく かまぼこ さとう おとうかかん マカロニ ベーコン トマト チーズ パセリ むぎちゃ	ほしっこ ゼリー(アップル)
14 28	金	はなせんべい ぶどうジュース	カレーライス キャベツのープ	だいこんのおかかサラダ なし	メーブル ロールパン のむヨーグルト	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも こむぎこ バター あぶら カレー チャツネ トマト ソース ガラ ベーコン キャベツ ねぎ だいこん あかビーマン いたけずり のむヨーグルト ちゅうかドレッシング なし メーブルロールパン	かぼちゃポーロ プリン
15	土	かし むぎちゃ	きつねうどん マーミナーチャンプルー りんごかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ さとう にんじん ねぎ ほうれんそう チンゲンサイ なまあげ もやし ベーコン りんごかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	土	かし むぎちゃ	とりなんばんうどん いりどらふ おとうかかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく ちくわ たまねぎ しいたけ にんじん わかめ でんぶ たまご とうふ ぶたにく さとう あぶら おとうかかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	580Kcal	20.0g	15.0g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	514Kcal	18.0g	13.0g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

旬の食べ物を知ろう

秋が旬の食べ物は、疲れた体や弱った胃腸を助けてくれる野菜や果物、芋類と、体力を回復してくれる木の实や、脂の乗った魚などです。

食べものは、旬の時期が一番おいしく、栄養もあると言われています。旬のものを食べて、元気をいただきましょう。



旬のものを食べることは、自然の恵みに感謝することです