

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
15	月	ゼリー(オレンジ)	いきりこなめし じゃがいもたまねぎのみそしる かわいいのうめやき	くきわかめのにつけ ようなしかん	くろごまトースト ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし じゃがいも たまねぎ わかめ みそ かわいい しょうゆ ねろめ さとう あぶら くきわかめ あぶらあげ にんじん いんげん こんにやく ようなしかん しょくパン こま バター ぎゅうにゅう	カルテツ ウエハース やさしいジュース
16	火	おほしきま せんべい (O才はほしっこ) ぶどうジュース	カレーライス ちんげんさいのスープ コーンサラダ	2日: ヨーグルト 16日: りんご	ごへいもち むぎぢゃ	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん あぶら じゃがいも こむぎこ パター カレー ケチャップ ソース グリンピース チャツネ ガラ ちんげんさい ベーコン キャベツ コーン パブリカ フレンチドレッシング 2日: ヨーグルト 16日: りんご もちこめ あかみそ さとう みりん こま むぎぢゃ	プリン むぎぢゃ
17	水	はっこうにゅう	ごはん えのきとぶのすましじる てりやきチキン	もやしサラダ みかん	こめこの にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ わかめ はなふ とろふ えのきだけ しお しょうゆ とりにく みりん しょうが あぶら もやし いんげん パブリカ こまドレッシング みかん にんじんペースト こめ さとう ベーキングパウダー とうにゅう ぎゅうにゅう	やきおにぎり むぎぢゃ
18	木	プリン	ゆかりごはん ちんげんさいとあぶらあげのみそしる さけのしおこうじやき	おひたし 4日: みかん 18日: はくとうかん	マカロニナポリタン むぎぢゃ	こめ ゆかり ちんげんさい あぶらあげ たまねぎ みそ さけ しおこうじ えのきだけ はくさい にんじん いとけずり 4日: みかん 18日: はくとうかん マカロニ ベーコン エリンギ ヒーマン トマト しょうゆ カレー あぶら むぎぢゃ	かぼちゃポーロ にゅうさんきん いんりょう
19	金	5日: ミニ わかめちゃん りんごジュース 19日: チーズ りんごジュース	ホイコーローごはん にらたまスープ	わかめとコーンのナムル かき	5日: カップケーキ (とまと細は ふんわりきなこロール) ぎゅうにゅう 19日: オレンジ フリオッシュ のむヨーグルト	こめ キャベツ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ ヒーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぶん あぶら たまご にら しお ガラ コーン パブリカ わかめ ちゅうかドレッシング かき 5日: カップケーキ ふんわりきなこロール ぎゅうにゅう 19日: オレンジフリオッシュ のむヨーグルト	きなこせんべい むぎぢゃ
20	土	かし むぎぢゃ	ツナとキャベツのスパゲティ もやしのスープ みかんかん	5日は 園外保育です♪	ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ キャベツ ツナ たまねぎ にんじん えのきだけ ヒーマン しょうゆ しお こしょう あぶら もやし ベーコン ガラ みかんかん ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
23	火	ゼリー(ピーチ)	ごはん わかめスープ かわいいのゆずみそやき	きりほしだいごんのにつけ りんごかん	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ わかめ にんじん とろふ しょうゆ しお こま かわいい みそ ゆず みりん さとう さけ あぶら きりほしだいごん ちくわ いんげん しいたけ りんごかん ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	プリン やさしいジュース
24	水	のむヨーグルト	おやこどん とろふのすましじる	じゃがいものみそそぼろに みかん	いのこもち むぎぢゃ	こめ とりにく たまねぎ にんじん しいたけ たまご みつば しょうゆ さとう さけ はくさい とろふ ねぎ しお じゃがいも ぶたにく あぶら グリンピース みそ でんぶん みかん もちこめ さつまいも きなこ むぎぢゃ	かぼちゃのニョッキ クリームソース むぎぢゃ
25	木	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	コッパン はくさいのクリームスープ ポークチャップ	だいごんのおかかサラダ	しらすそうすい	コッパン たまねぎ はくさい ハム パター マッシュルーム あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム ガラ ぶたにく ケチャップ ソース さとう だいごん キャベツ パブリカ いとけずり フレンチドレッシング はっこうにゅう こめたまご にんじん ねぎ しらすほうれんそう しょうゆ さけ	カルテツ おさかなサブレ ゼリー(ピーチ)
26	金	プリン	なっとうごはん どさんこじる とりにくのマーメレードやき	かいそうサラダ りんご	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ なっとう しょうゆ ぶたにく じゃがいも もやし たまねぎ にんじん コーン いんげん みそ バター とりにく マーメレード にんにく しょうが あぶら かいそうミックス キャベツ パブリカ わふうドレッシング りんご メロンパン ぎゅうにゅう	ほしっこ にゅうさんきん いんりょう
13	土	かし むぎぢゃ	おかめうどん だいごんとぶたにくのもの おとうかん		ジャムパン ゼリー(オレンジ) ぎゅうにゅう	うどん かまぼこ わかめ にんじん ほうれんそう はなふ ねぎ しょうゆ しお みりん だいごん ぶたにく さとう おとうかん ジャムパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
20	土	かし むぎぢゃ	きのこスパゲティ とうにゅうポトフ みかんかん		ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ しょうゆ しお こしょう パセリ あぶら ぶたにく キャベツ じゃがいも ローリエ とうにゅう ガラ ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
22	月	カルテツ ウエハース むぎぢゃ	きびごはん ふとほうれんそうのみそしる ぶたのしょうがやき	ひじきとしらだきのいりに ゼリー(オレンジ)	ブアマンケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび はなふ ほうれんそう たまねぎ みそ ぶたにく みりん しょうゆ しょうが さけ あぶら さとう ひじき あぶらあげ にんじん いんげん しらたき さとう ゼリー こむぎこ ココア ベーキングパウダー パニアエッセンス ぎゅうにゅう	アニマル ビスケット はっこうにゅう
27	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン えびのチリソースに みかんかん		コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが あかみそ しお しょうゆ あぶら ガラ えび さけ でんぶん ケチャップ さとう りんごす みかんかん コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	月	アニマル ビスケット ぶどうジュース	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる にくとろふ	きりほしだいごんのサラダ はっこうにゅう	ふかしいち むぎぢゃ	こめ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく とろふ しいたけ いんげん さとう しょうゆ さけ きりほしだいごん にんじん わふうドレッシング はっこうにゅう さつまいも しお むぎぢゃ	おほしきま せんべい やさしいジュース
30	火	のむヨーグルト	カレーうどん かわいいのレモンしょうゆやき	ごまびたし ようなしかん	おにぎり(わかめ) むぎぢゃ	うどん とりにく かまぼこ こまつな にんじん たまねぎ カレー しょうゆ しお みりん でんぶん かわいい しお こしょう あぶら レモン さとう もやし こま ようなしかん こめ わかめ のり むぎぢゃ	プリン むぎぢゃ
31	水	ゼリー(ピーチ)	むぎごはん とうがんのスープ ミートボールのあますあんかけ	ちゅうかうらうサラダ みかん	パンキンリソット	こめ むぎ とうがん たまねぎ あぶら とりにく こまつな しょうゆ ガラ さとう ミートボール りんごす でんぶん だいごん キャベツ にんじん ちゅうかドレッシング みかん かぼちゃ ウィンナー ぎゅうにゅう こなチーズ パセリ	ベーコンポテト むぎぢゃ

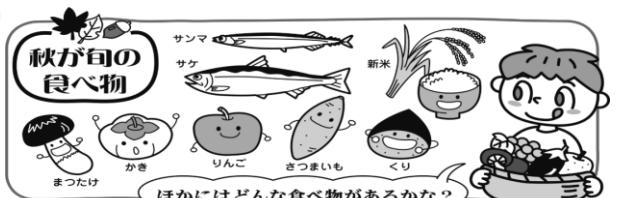
\* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	588Kcal	21.2g	14.4g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	537Kcal	18.8g	12.3g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

味覚の秋 到来!

食べ物美味しい季節がやってきました。残暑も和らぎ、食欲も体力も復活してきますね! しっかり食べて、たくさん運動して、元気な身体作りをしていきましょう。

10月は園外保育やお芋掘りなど行事が目押しです。過ごしやすい気候でお休みの日も戸外で過ごす事が多い事と思います。果物狩りも盛んな時期なので、美味しく、楽しく、秋を感じてみると良いですね。



ほかにはどんな食べ物があるかな?