



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	
2 17	月 火	カルテツ いわしおかき ぶどうジュース	わかめごはん ほうれんそうとうろのみそしる さかなのバターしょうゆやき	うのはないり みかんかん	アイスクリーム ほしっこ むぎぢゃ	こめ わかめ とうろ たまねぎ ほうれんそう みそ ひじき にんじん とりにく あぶらあげ ねぎ おから ごまあぶら さとう しょうゆ しお みりん メルルーサ バター みかんかん アイスクリーム かし むぎぢゃ	メープル かりんとう やさしいジュース
3	火	はっこうにゅう	キーマカレー ナン(1さいまではしょくパン) えのきともやしのスープ	キャベツサラダ かき	きびだんご むぎぢゃ	ナン ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン とまと あぶら バター こむぎこ カレー ウスターソース ガラ えのき もやし ベーコン しお しょうゆ きゃべつ コーン ゴマドレッシング こめ きび さとう きなこ むぎぢゃ しょくパン	にんじんまめ クッキー プリン
4 18	水	ミニ わかめちゃん むぎぢゃ	ちゃめし こしねじる にくじゃが	こまびたし おうとうかん	ミネストローネ スープ	こめ むぎ しょうゆ こんにゃく しいたけ ねぎ だいこん ぶたにく あぶらあげ もやし じゃがいも いんげん こまつな にんじん しょうゆ こま おうとうかん マカロニ たまねぎ トマト ベーコン しお ガラ パセリ	もちもち チーズパン ぎゅうにゅう
5 19	木	グレーゼリー	ごはん はくさいのすましじる とりのてりやき	さといもとちくわのもの れいとうみかん	あおのりポテト むぎぢゃ	こめ ほくさい とうろ ねぎ しょうゆ とりにく たまねぎ みりん さとう あぶら さといも にんじん ちくわ いんげん むぎぢゃ れいとうみかん じゃがいも しお あおのり バター	こめぼうくん にゅうさんきん いんりょう
6 20	金	チーズ りんごジュース	とうろごもくにどん もずくスープ	ブロッコリーのナムル かき	アップルパン ぎゅうにゅう	こめ とうろ ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ あぶら にんにく しお しょうゆ こまゆ きぬさや うすらのたまご ねぎ もずく ガラ ブロッコリー コーン もやし パプリカ ちゅうかドレッシング かき アップルパン ぎゅうにゅう	ミニボン ごさかな ゼリー
7	土	かし むぎぢゃ	きつねうどん じぶに ようなしかん		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 しょうゆ さとう にんじん ねぎ ほうれんそう みりん さといも だいこん ごぼう しめじ なまあげ いんげん あぶら ようなしかん ドーナツパン ぎゅうにゅう ゼリー	かし ヨーグルト
9 24	月 火	のむヨーグルト	ゆかりごはん じゃがいもとうろのみそしる とりにくのごまみそやき	ひじきしらたきのいりに りんごかん	マカロニ くろごまきなこ ぎゅうにゅう	こめ ゆかり じゃがいも たまねぎ とうろ わかめ みそ とりにく ねりこま あぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらたき しょうゆ りんごかん マカロニ くろすりごま きなこ さとう しお ぎゅうにゅう	カルテツサブレ やさしいジュース
10	火	グレーゼリー	クロワッサン クリームシチュー ポークジンジャー	かいそうさらだ はくとうかん	そうすい	クロワッサン とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー あぶら バター こむぎこ ぎゅうにゅう しお ガラ ぶたにく ピーマン パプリカ みりん しょうが さとう かいそうミックス キャベツ わふうドレッシング はくとうかん こめ だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ たまご しょうゆ	にんじんまめ クッキー ゼリー
11 25	水	かぼちゃポーロ むぎぢゃ	ごはん あすかじる さけのてりやき	だいこんとぶたにくのもの なし	ようふう おこのみやき むぎぢゃ	こめ とりにく じゃがいも にんじん しお さけ たまねぎ いんげん ガラ ぎゅうにゅう しょうが しょうゆ みりん なし こむぎこ ハム ツナ ソース ピーマン キャベツ たまご だいこん ぶたにく トマトケチャップ パセリ むぎぢゃ	ニョッキスープ
12 26	木	はっこうにゅう	しおラーメン とりのやきちゅうかあん	なまあげのちゅうかいため れいとうみかん	こぎつね おにぎり むぎぢゃ	ラーメン ぶたにく ねぎ もやし にんじん しお きくらげ にんにく しょうが いら なまあげ こまあぶら ちんげんさい オイスターソース さけ とりにく らいとうみかん あぶらあげ さとう しょうゆ みりん こま のり むぎぢゃ	ミニ わかめちゃん プリン
13 27	金	チーズ りんごジュース	のりつくだにごはん いもっこじる さかなのみそやき	だいこんさらだ 13日つきみゼリー 27日なし	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ のり みりん しょうゆ こんにゃく にんじん さといも とりにく だいこん ねぎ さけ かわい みそ さとう しょうが あぶら コーン パプリカ ちゅうかドレッシング 13:つきみゼリー 27:なし クリームパン ぎゅうにゅう	かぼちゃポーロ にゅうさんきん いんりょう
14	土	かし むぎぢゃ	スパゲティミートソース レタスのスープ おうとうかん		メロンパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ バター あぶら とりにく にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ バター こめ トマトケチャップ ホールトマト ウスターソース レタス ねぎ しお ガラ おうとうかん メロンパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
21	土	かし むぎぢゃ	カレーうどん さといものとりみそに はくとうかん		ジャムパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ しょうゆ さとう にんじん たまねぎ ほうれんそう みりん さといも カレーこ いんげん みそ あぶら しょうが はくとうかん ジャムパン ぎゅうにゅう ゼリー	かし ヨーグルト
28	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン こまつなのごもくいため りんごかん		ぶどうパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン とりにく ねぎ もやし にんじん キャベツ にんにく しょうが しいたけ こまあぶら あかみそ しょうゆ ガラ こまつな きくらげ コーン りんごかん ぶどうパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
30	月	はっこうにゅう	きびごはん ごじる かわいこのうみやき	わふうサラダ ようなしかん	パンネの かぼちゃソース ぎゅうにゅう	こめ きび にんじん とうろ わかめ みそ とうろゆ かわい しょうゆ みりん しょうが パセリ こま あぶら コーン きりほしたいこ わふうドレッシング ようなしかん マカロニ たまねぎ かぼちゃペースト ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム しお ぎゅうにゅう	にんじんまめ クッキー やさしいジュース

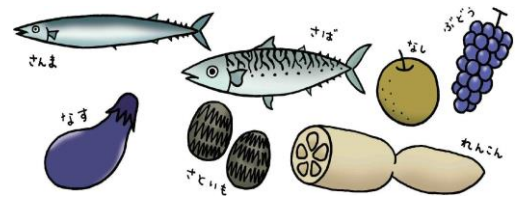
* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	570Kcal	21.0g	14.5g
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	519Kcal	19.3g	12.3g
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。

