



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
15	金	ビスケット むぎちや	クリームかけピラフ ポトフ	イタリアンサラダ かき	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ カレー ターメリック とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうにゅう ガラ こむぎこ あぶら パター なまクリーム パセリ ウィンナー しお きゃべつ じゃがいも こしょう パプリカ ブロッコリー かんきつドレッシング かき さつまいもパン	とうにゅうプリン
2	土	かし むぎちや	とりのてりやきどん けのじる	ようなしかん	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら しょうゆ みりん さけ みそ しょうが いんげん にんじん たまねぎ こうやどうふ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ ようなしかん クリームパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
4	月	のむヨーグルト	むぎごはん きりぼしだしこんのみそしる さわらのうめやき	じゃがいものそぼろに おうとうかん	じゃこトースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶらあげ わかめ きりぼしだいこん みそ さわら さけ しょうゆ ねりうめ さとう みりん あぶら じゃがいも にんじん ぶたにく グリンピース おうとうかん しょうパン ちりめんじゃこ マヨネーズ ぎゅうにゅう あおのり	せんべい むぎちや
5	火	せんべい むぎちや	いりこなめしごはん にらととうふのすましじる ぶたのしょうがやき	はるさめとかいそうのごまだれ りんご	フルーツあんじん ラスク	こめ いりこなめし にら とうふ ながねぎ しょうゆ ぶたにく しょうが たまねぎ さけ あぶら しお かいそうミックス はるさめ だいこん にんじん ごまだレッシング りんご あんにんかんてん りんご みかんかん レーズン ラスク みりん	ビスケット むぎちや
6	水	ビスケット むぎちや	フレッシュロールパン キャベツのスープ かじきのリンゴソース	キャロットサラダ ヨーグルト	きびだんご むぎちや	フレッシュロールパン とりにく きゃべつ ながねぎ にんじん しお こしょう ガラ かじき あぶら みりん す りんごピューレ しょうゆ さとう いんげん ホールコーン パンパンシードレッシング ヨーグルト こめ きび きなこ むぎちや	せんべい にゅうさんきん いんりょう
7	木	はっこうにゅう	ごはん よしのじる とりにくのみそやき	おひたし ようなしかん	かぼちゃの きなこケーキ ぎゅうにゅう	こめ なまあげ にんじん だいこん ながねぎ しいたけ こんにやく ほうれんそう しょうゆ でんぶん とりにく みそ しょうが さとう あぶら えのきだけ はこさい いとけり ようなしかん かぼちゃペースト きなこ ホットケーキミックス とうふ ぎゅうにゅう	ハムピラフ むぎちや
8	金	せんべい むぎちや	マーボーめん じゃがいものオイスターソースいため	はくとうかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	ラーメン とうふ ぶたにく ながねぎ にんじん にら しいたけ しょうが あかみそ しょうゆ あぶら しお ごまあぶら じゃがいも たまねぎ オイスターソース でんぶん いんげん はくとうかん メープルロールパン ぎゅうにゅう さとう	りんごヨーグルト
9	土	かし むぎちや	きのこのスパゲッティ コンソメスープ	りんごかん	ピザパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ ツナ 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 ショルダーベーコン ガラ りんごかん ピザパン ぎゅうにゅう ブロッコリー	ゼリー むぎちや
11	月	ゼリー	きびごはん とうふとほうれんそうのみそしる さかなのしおこうじやき	ひじきのいために ようなしかん	ジャムコッペ ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ からすかれい しおこうじ ひじき にんじん いんげん あぶらあげ あぶら さとう しょうゆ ようなしかん コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
12	火	ビスケット むぎちや	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ぶたにくのブルコギふう	もやしのナムル はっこうにゅう	あおのりポテト むぎちや	こめ とりにく ちんげんざい コーンペースト ながねぎ しお しょうゆ でんぶん ガラ ぶたにく パプリカ にら たまねぎ にんにく しょうが さけ さとう ごまあぶら あぶら ほうれんそう もやし はっこうにゅう ちゅうかドレッシング じゃがいも あおのり ちりめんじゃこ むぎちや	ゼリー
13	水	やさいジュース	むぎごはん わかめとふのすましじる さかなのねぎみそやき	ごもくいため りんごかん	トマトスープパスタ	こめ むぎ ほうれんそう はなふ とうふ しお しょうゆ からすかれい あかみそ さとう ながねぎ あぶら さけ ぶたにく たけのこ もやし にんじん しいたけ オイスターソース りんごかん マカロニ たまねぎ ショルダーベーコン トマトケチャップ ホールトマ ト こなチーズ パセリ こしょう はるさめ	ビスケット むぎちや
14	木	せんべい むぎちや	にんじんパン かぼちゃのポタージュ とりにくのオーロラソース	コールスローサラダ みかん	さけおにぎり むぎちや	にんじんパン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく さけ さとう トマトケチャップ マヨネーズ きゃべつ ホールコーン にんじん フレンチドレッシング みかん こめ のり さけフレーク ごま むぎちや	コーンマフィン ぎゅうにゅう
16	土	かし むぎちや	たきこみごはん さつまいもと こうやどうふのみそしる	みかんかん	かし ぎゅうにゅう	こめ とりにく ごぼう にんじん しいたけ いんげん あぶら さとう しょうゆ しお みりん さつまいも ほうれんそう こうやどうふ みそ みかんかん かし (みにほんごさかな・きなこほう) ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
23	土	かし むぎちや	しおやきそば えのきともやしのスープ	おうとうかん	メロンパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ぶたにく きゃべつ にんじん にら たまねぎ きくらげ しお こしょう ガラ えのきだけ もやし ショルダーベーコン しょうゆ おうとうかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
29	金	ビスケット むぎちや	キーマカレー カラフルやさいスープ	かぼちゃサラダ ハロウィンプリン	キャラクターパン (たまごなし) ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン なす グリーンピース トマトケチャップ あぶら トマトピューレ ガラ カレールウ ショルダーベーコン じゃがいも きゃべつ しお こしょう ブロッコリー かぼちゃ いんげん ホールコーン マヨネーズ かぼちゃプリン キャラクターパン ぎゅうにゅう	せんべい やさいジュース
30	土	かし むぎちや	メキシカンピラフ オニオンスープ	はくとうかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース ガラ パプリカ しお こしょう カレー あぶら しょうゆ はくとうかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	580Kcal	22.2g	15.9g
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	510Kcal	21.8g	14.8g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

味覚の秋 到来!

実りの秋、食欲の秋です。来たるべき冬に備えて、体が栄養をため込もうとします。秋にとれる魚は脂ののって体をあたため、お米やいも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を、たっぷり味わいましょう。

**秋が旬の食べ物**

サンマ、サケ、新米、まつたけ、かき、りんご、さつまいも、くり

ほかにはどんな食べ物があるかな?

