

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 16	月	グレープゼリー	いりこなめし じゃがいものみそしる とりにくのおこうじやき	こうやどうふのもの はくとうかん	ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ いりこなめしのもと じゃがいも たまねぎ わかめ とりにく しおこうじ きりほしだいこん ちくわ にんじん きやいんげん しいたけ りんごかん ホットケーキミックス たまご きゅうにゅう パター メールソフ	プチスティック やさしいジュース	
3 17	火	チーズ りんごジュース	あきのカレーライス わかめスープ キャベツサラダ	なし	フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん さつまいも まいたけ あぶら こむぎ パター カレー トマトケチャップ ちゅうのうソース フルーツチャツネ ガラスープ わかめ とうふ しろこま キャベツ コーン なし ヨーグルト さとう ようなしかん みかんかん おうとうかん はくとうかん	はなせんべい むぎちや	
4 18	水	はっこうにゅう	ポケットパン ABCスープ さかなのマヨネーズやき	だいこんのおかかサラダ 4日:じゅうごやゼリー 18日:オレンジゼリー	4日:きなおはぎ 18日:こぎつねおにぎり むぎちや	ポケットパン マカロニ キャベツ たまねぎ にんじん ペーコン ガラスープ メールソー マヨネーズ チーズ パセリ だいこん あかピーマン いたけつり パワハンジードレッシング ゼリー こめ もちこめ きなこ さとう 18日:あぶらあげ	カップにくまん むぎちや	
5 19	木	ヨーグルト	ごはん さわにわん とりにくのうめみそやき	くきわかめのもの ようなしかん	ゆでじゃが むぎちや	こめ ぶたにく にんじん だいこん ごぼう しいたけ ちゅうのう かつお とりにく うめ みそ あぶら くきわかめ あぶらあげ きやいんげん いたこんやく さとう はくとうかん じゃがいも パター	はいがクッキー プリン	
6 20	金	6日:かぼちゃポーロ 20日:かぼちゃポーロ ぎゅうにゅう	6日:きつねうどん 20日:たきこごはん 20日:だいこんととうふのみそしる	さけのこうみやき はくさいのおひたし 6日:みかんかん 20日:みかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう さけ しろこま あぶらあげ トマトソース えのきだけ はくさい いたけつり みかんかん ジャムパン きゅうにゅう 20日:こめ ごぼう しいたけ たけのこ きやいんげん だいこん とうふ わかめ みそ	クラッカー ゼリー	
7	土	かし むぎちや	やきそば キャベツのスープ おうとうかん	6日は園外保育です!		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ いら ちゅうのう ソース ウスターソース ペーコン ねぎ ガラスープ おうとうかん ポテトパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
10 23	火 月	ヨーグルト	ゆかりごはん とうふのみそしる ミートボールのあますあんかけ	ひじきのいために ようなしかん	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ ゆかり とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ ミートボール さとう りんごす でんぶん ひじき きやいんげん あぶらあげ あぶら ようなしかん ベルギーワッフル きゅうにゅう	かぼちゃポーロ オレンジジュース	
11 25	水	アップルゼリー	ぶりかけごはん かきたまじる かれないのみそやき	こまつなのびたし おうとうかん	みそワントンスープ むぎちや	こめ しろこま いたけつり さくらえび ほうれんそう にんじん とうふ あぶらあげ トマトソース はくさい あぶらあげ こまな もやし おうとうかん ワンタン ぶたにく いら	もちもちチーズパン むぎちや	
12 26	木	やさしい ウエハース ぎゅうにゅう	ごはん チンゲンさいとあぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがやき	わふうサラダ みかん	マカロニのトマトソース むぎちや	こめ チンゲンさい あぶらあげ たまねぎ みそ ぶたにく しょうが あぶら わかめ コーン にんじん はくさい しゅうのう トマトソース マカロニ たまねぎ ペーコン ポルトマト トマトケチャップ チーズ パセリ	はいがクッキー にゅうさんきん いんりょう	
13 27	金	13日:プチスティック ぶどうジュース 27日:ぶどうジュース	13日:きびごはん 13日:たまねぎとぶのみそしる 27日:とりなんばんうどん	まつかぜやき だいこんサラダ りんごかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ きび ぶ わかめ たまねぎ みそ とりにく とうふ ねぎ しゅうのう さとう パンこ さとう しろう あぶら だいこん コーン あかピーマン わふうドレッシング りんごかん メロンパン きゅうにゅう 27日:うどん	こめほうくん むぎちや	
14	土	かし むぎちや	さぬきうどん だいこんとツナののもの みかんかん	27日は焼きいも会です!		コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう ぶ ねぎ だいこん ツツ さとう みかんかん コーンロールパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
21	土	かし むぎちや	しおラーメン ペーコンポテト りんごかん		ツナパン 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 ガラスープ じゃがいも ペーコン パター りんごかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト	
24	火	プリン	さつまいもごはん はくさいのみそしる カレイのてりやき	だいこんとぶたにくのもの みかん	チャプチェ むぎちや	こめ さつまいも くらこま はくさい なまあげ ねぎ みそ かれい あぶら だいこん ぶたにく さとう みかん はるさめ しいたけ ねぎ チンゲンさい にんじん こまあぶら	プチスティック やさしいジュース	
28	土	かし むぎちや	わふうスバゲティ ポトフ はくとうかん		メールロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	スバゲティ ペーコン たまねぎ しめじ こまつな オリーブオイル にんにく パター ウィンナー キャベツ じゃがいも ガラスープ はくとうかん メールロールパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト	
30	月	ヨーグルト	わかめごはん じゃがいものみそしる とりにくのうめやき	きりほしだいこんのもの ようなしかん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ たきこみわかめ じゃがいも とうふ ねぎ みそ とりにく うめ さとう あぶら ひじき にんじん きやいんげん あぶらあげ ようなしかん かぼちゃペースト こむぎ ペーキングパウダー シナモン たまご	はなせんべい ゼリー	
31	火	フレンポーロ ぎゅうにゅう	ハッシュドポークライス えのきともやしのスープ キャロットサラダ	りんご	スープパスタ むぎちや	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム あぶら こむぎ パター チーズ トマトケチャップ トマトピロシ グリンピース デミグラスソース ガラスープ えのきだけ もやし にんじん ペーコン キャベツ コーン パンパンジードレッシング りんご スバゲティ	にしよせんべい 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	541Kcal	19.0g	14.5g
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	517Kcal	18.3g	12.9g
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g

味覚の秋 到来!

爽やかな秋、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。
秋にとれる魚は脂が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。

