



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
1	木	チーズ りんごジュース	ごはん ごじる とりにくのレモンしょうゆやき	ごまあえ かき	フルーツあんぱん ラスク	こめ だいこん にんじん とうふ わかめ ねぎ みそ とうにゅう とりにく あぶら しもじる しょうゆ さとう みりん ほうれんそう えのきだけ ねりごま かき あんにんかんてん ようなしかん みかんかん おうとうかん ラスク	きなこせんべい やさいジュース
2	金	はっこうにゅう	スパゲティミートソース やさしいスープ 2歳は お弁当の日です	コールスローサラダ りんごかん	キャラクターパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ バター あぶら ぶたにく にんじん こむぎこ たまねぎ にんにく とりにく トマトピューレ トマトケチャップ ホールトマト ウスターソース キャベツ しお こしょう ガラ ホールコーン フレンチドレッシング りんごかん キャクターパン ぎゅうにゅう	プリン むぎちや
3	土	かし むぎちや	しょうゆラーメン じゃがいものそぼろに	ようなしかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきぶた ちんげんさい キャベツ もやし にんじん なら しお しょうゆ ごまあぶら ねぎ ガラ じゃがいも とりにく グリンピース さとう さけ ようなしかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
5 19	月	グレープゼリー	きびごはん とうふとほうれんそうのみそしる さわらのゆであんやき	くきわかめにつけ はくとうかん	ツナトースト ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ ほうれんそう わかめ ねぎ みそ さわら みりん しょうゆ さけ ゆず あぶら くきわかめ あぶらあげ にんじん いんげん さとう はくとうかん しょうパン ツナ マヨネーズ ぎゅうにゅう	ミレービスケット むぎちや
6 20	火	このはせんべい むぎちや	フレッシュロールパン かぼちゃのポタージュ チキンのアップルソース	わかめとコーンのサラダ はっこうにゅう (マスカット)	ごへいもち むぎちや	フレッシュロールパン 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 りんごピューレ す みりん しょうゆ さとう キャベツ ホールコーン パプリカ わかめ フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ もちこめ あかみそ こめ むぎちや	ゼリー
7 21	水	きなこせんべい むぎちや	ごはん のっぺいじる さかなのみそやき	じゃがいものきんぴらに みかん	こめこの ミックスベリーケーキ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく にんじん さといも はくさい ねぎ とりにく しょうゆ でんぷん からすけい みそ さとう しょうが あぶら ぶたにく じゃがいも ほう にんじん いんげん しいたけ みりん みかん こめこ とうにゅう ベーキングパウダー しお とうふ あぶら いちごジャム プルーベリージャム ぎゅうにゅう	やきおにぎり むぎちや
8 22	木	チーズ りんごジュース	いりこなめしごはん ふとたまねぎのみそしる とりにくのおこうじやき	ブロッコリーのおかかマヨあえ おうとうかん	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ いりこなめし たまねぎ はなふ みそ とりにく しおこうじ ブロッコリー はくさい マヨネーズ いとけすり ごま おうとうかん マカロニ きなこ さとう しお ぎゅうにゅう	ヨーグルト
9 23	金	ミレービスケット むぎちや	ちゅうかふうおこわ ちゅうかふうコンスープ むししゅうまい	もやしのナムル ようなしかん	あまなっとうパン ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ガラ だけのこ にんじん しいたけ オイスターソース しょうゆ さとう さけ こまあぶら ホールコーン とりにく ちんげんさい コーンペースト ねぎ しお でんぷん しゅうまい ほうれんそう もやし パプリカ ちゅうかドレッシング ようなしかん あまなっとうパン ぎゅうにゅう	このはせんべい むぎちや
10	土	かし むぎちや	とりのてりやきどん くたくさんみそしる	りんごかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら しょうゆ みりん さけ しょうが いんげん たまねぎ にんじん だいこん じゃがいも こまつな ねぎ みそ りんごかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
12 26	月	のむヨーグルト	むぎごはん じゃがいもとわかめのみそしる ぶたのしょうがやき	こうやどうふとにんじんのにも みかんかん	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも わかめ みそ あぶらあげ ぶたにく たまねぎ みりん しょうが しょうゆ さけ あぶら こうやどうふ にんじん いんげん さとう みかんかん しょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう	メーブルかりんと むぎちや
13 27	火	アップルゼリー	のりのつくだにごはん にらととうふのすましじる さけのバターやき	ごまみそあえ りんご	あげぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ やきのり みりん しょうゆ なら とうふ ねぎ しお さけ あぶら バター はくさい ほうれんそう ホールコーン にんじん ねりごま みそ さとう りんご ぎょうざ ぎゅうにゅう	きなこせんべい やさいジュース
14 28	水	かぼちゃポーロ むぎちや	やさしいパン (かぼちゃ) カラフルやさしいスープ タンドリーチキン	キャベツサラダ 14日 かぼちゃプリン 28日 ラ・フランスゼリー	ゆかりおにぎり むぎちや	やさしいパン ショルダーベーコン たまねぎ にんじん しお こしょう ガラ フロッキー とりにく ヨーグルト カレーこ あぶら ホールコーン パンパウンドドレッシング キャベツ かぼちゃプリン こめ ゆかり むぎちや じゃがいも	さつまスティック むぎちや
15 29	木	メーブルかりんと むぎちや	ごはん あげとほうれんそうのみそしる やしししゃも (1さいはかれない)	おからのポテトサラダふう ようなしかん	パンクンスープパスタ	こめ あぶらあげ ほうれんそう たまねぎ みそ ししゃも (かれない) おから にんじん ツナ ホールコーン マヨネーズ ようなしかん かぼちゃペースト とりにく バター マッシュルーム マカロニ なまクリーム しお こしょう ガラ ぎゅうにゅう	ゼリー
16 30	金	チーズ りんごジュース	チキンカレー えのきとたまねぎのスープ	だいこんサラダ はくとうかん	フランスあんぱん ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら こむぎこ バター カレーこ しお トマトケチャップ ちゅうらうソース グリンピース りんごピューレ ガラ こしょう しょうゆ だいこん ホールコーン えのきだけ パプリカ ちゅうかドレッシング はくとうかん フランスあんぱん ぎゅうにゅう	このはせんべい むぎちや
17	土	かし むぎちや	ツナのスパゲッティ こまつなスープ	おうとうかん	ハムロールパン 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 とりにく しお こしょう しょうゆ ガラ こまつな ねぎ ヒーマン あぶら おうとうかん ハムロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
24	土	かし むぎちや	わかめうどん さといもとちくわのにも	みかんかん	クリームパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう にんじん わかめ ねぎ しょうゆ しお みりん さといも ちくわ いんげん さとう みかんかん クリームパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
31	土	かし むぎちや	ケチャップライス コンソメスープ	はくとうかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ バター とりにく にんじん グリンピース トマトケチャップ しお こしょう たまねぎ しょうゆ ショルダーベーコン ガラ パセリ はくとうかん ぶどうパン 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	592Kcal	21.7g	15.8g
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	542Kcal	19.6g	14.0g
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。

**秋が旬の食べ物**

ほかにどんな食べ物があるかな?

