



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	土	かし むぎちゃ	しおラーメン ごもくきんぴらに	はくとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく あぶら ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが にら しお ごまあぶら ガラ ごぼう だいこん いんげん さとう しょうゆ みりん ごま はくとうかん ピザパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
3 17	月	ぶどうジュース	ごはん きりぼしだいこんのみそしる さけのおやき	ひじきのいために ヨーグルト	ココアトースト ぎゅうにゅう	こめ きりぼしだいこん あぶらあげ さけ ほうれんそう みそ しお さけ あぶら ひじき にんじん いんげん ささかまほこ さとう しょうゆ ヨーグルト しょうパン ココア バター きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
4 18	火	せんべい むぎちゃ	クロワッサン ポトフ ミートボールの ケチャップあん	きのこサラダ りんご	いなりめし むぎちゃ	クロワッサン ウィンナー きゃべつ じゃがいも にんじん たまねぎ しお こしょう あぶら ガラ ミートボール さけ さとう トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ でんぷん はくさい いんげん えのきだけ しめじ わふうドレッシング りんご こめ こま す あぶらあげ むぎちゃ	ビスケット やさしいジュース
5 19	水	オレンジゼリー	チンジャオロースどん はるさめスープ	もやしのナムル にゅうさんきんいんりょう	そうすい むぎちゃ	こめ むぎ ぶたにく あぶら にんにく しょうが さけ しょうゆ ビーマン パプリカ だけのこ オイスターソース さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ にんじん しいたけ ほうれんそう ポークハム しお ガラ もやし いんげん ちゅうかドレッシング にゅうさんきんいんりょう こめ だいこん ねぎ はくさい むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
6 20	木	せんべい むぎちゃ	きびごはん わかめと とうふのすまじる さかなのねぎみそやき	じゃがいもとさ はくとうかん	ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび わかめ とうふ えのきだけ しお しょうゆ かれい あかみそ さとう ねぎ あぶら じゃがいも いしけすり いんげん はくとうかん ホットケーキミックスこ たまご ぎゅうにゅう バター	ちりめん チャーハン むぎちゃ
7 21	金	ビスケット むぎちゃ	なすのミートソース やさしいスープ	かいそうマリネ かき	メープルロール パン 牛乳	スパゲティ オリーブオイル ぶたにく あぶら にんじん たまねぎ なす トマトピューレ バター こむぎこ トマトケチャップ ホールトマト ウスターソース きゃべつ ショルダーベーコン しお こしょう ガラ わかめ パプリカ かんきつドレッシング かき メープルロールパン ぎゅうにゅう	ミルクプリン
8	土	かし むぎちゃ	たきこみごはん くだくさんみそしる	みかんかん	はなせんべい かぼちゃポーロ 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 だいこん じゃがいも こまつな ねぎ みそ みかんかん はなせんべい かぼちゃポーロ ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
11 24	火 月	やさしいジュース	ごはん ぶとにんじんのすまじる ぶたのみそやき	ポテトソテー かぼちゃプリン	きりたんぼじる	こめ わかめ しらたまふ とうふ にんじん しょうゆ しお ぶたにく あぶら しょうが にんにく みそ さけ みりん ごまあぶら じゃがいも ウィンナー ホールコーン いんげん こしょう かぼちゃプリン きりたんぼ ごぼう とりにく はくさい あぶらあげ ねぎ	せんべい むぎちゃ
12 26	水	ビスケット むぎちゃ	かぼちゃパン コーンポタージュ とりにくのマーマレードに	コールスローサラダ りんご	カレーピラフ むぎちゃ	かぼちゃパン たまねぎ 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 マーマレード にんにく さけ しょうゆ きゃべつ ホールコーン にんじん りんご フレッシュドレッシング こめ ショルダーベーコン グリーンピース カレーこ むぎちゃ	せんべい にゅうさんきん いんりょう
13 25	木 火	ピーチゼリー	あきのごはん じゃがいも たまねぎのみそしる さかなの レモンしょうゆやき	のりあえ はっこうにゅう	マカロニ ナポリタン むぎちゃ	こめ とりにく ごぼう にんじん しいたけ しめじ いんげん くり あぶら さとう しょうゆ しお みりん じゃがいも たまねぎ わかめ みそ さわら こしょう レモンかじゅう ちゅう ほうれんそう えのきだけ のり はっこうにゅう マカロニ ショルダーベーコン エリンギ ビーマン トマトピューレ トマトケチャップ カレーこ むぎちゃ	13日:かぼちゃ ケーキ ぎゅうにゅう 25日:ビスケット むぎちゃ
14 28	金	せんべい むぎちゃ	オータムカレーライス わかめスープ	ブロッコリーサラダ 14日: ようなし 28日: なし	あましょく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん さつまいも かぼちゃ まいだけ あぶら カレールつ トマトケチャップ ちゅうのうソース ガラ しょうが にんにく わかめ はくさい しょうゆ しお こしょう ごま パプリカ ブロッコリー きゃべつ マヨネーズ 14日: ようなし 28日: なし あましょく きゅうにゅう	ヨーグルト
15	土	かし むぎちゃ	あんかけうどん だいこんと ぶたにくのもの	おうとうかん	クリームパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく しいたけ はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ でんぷん しょうゆ しお みりん だいこん ぶたにく あぶら さとう おうとうかん クリームパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
22	土	かし むぎちゃ	ツナピラフ カレースープ	ようなしかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ ツナ オリーブオイル たまねぎ にんじん グリーンピース ホールコーン しお こしょう しょうゆ あぶら きゃべつ ショルダーベーコン パセリ カレーこ ガラ ようなしかん さつまいもパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
27	木	りんごジュース	ごはん じゃがいも わかめのみそしる ささかまほのいそべあげ (0・1才はかれない)	にびたし ミックスフルーツ	そぼろおにぎり むぎちゃ	こめ じゃがいも たまねぎ はくさい わかめ みそ ささかまほこ (0・1さい かれい) でんぷん しお あおのり あぶら もやし こまつな にんじん えのきだけ しょうゆ みりん はくとうかん みかんかん とりにく さとう こま のり むぎちゃ	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう
29	土	かし むぎちゃ	やきそば えのきともやしのスープ	りんごかん	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ぶたにく にんじん たまねぎ きゃべつ にら こしょう しょうゆ えのきだけ ちゅうのうソース ウスターソース もやし ショルダーベーコン しお ガラ りんごかん ウィンナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
31	月	のむヨーグルト	コーンライス かぼちゃのポタージュ さかなのパンこやき	ほうれんそうのナムル おうとうかん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ むぎ しお バター パセリ ホールコーン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム こしょう ガラ あじ パンこ しろワイン パジル オリーブオイル ほうれんそう だいこん にんじん ちゅうかドレッシング おうとうかん さとう ベーキングパウダー たまご	せんべい むぎちゃ

≪3歳以上児≫	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	571Kcal	19.8g	18.1g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
≪3歳未満児≫	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	537Kcal	18.3g	16.2g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

味覚の秋 到来!

爽りの秋、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**

サンマ、サケ、新米、かき、りんご、さつまいも、くり、まつたけ

ほかにはどんな食べ物があるかな?