



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
2 23	月	にゅうさんきん いんりょう	むぎごはん いものこじる さかなのさいきょうやき	こうやどうふと にんじんのものにもの おうとうかん	スナッピー ジョー ぎゅうにゅう	こめ しらたまふ にんじん じゃがいも ごぼう さけ たまねぎ しょうゆ からすかだい さいきょうみそ みりん あぶら こうやどうふ いんげん おうとうかん さとう パター とりにく トマトケチャップ こなチーズ ウスターソース むぎ ガラ パターロール ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
3 17	火	せんべい むぎぢゃ	スパゲティクリームソース きゃべつと ツナのトマトスープ	ポパイサラダ はっこうにゅう	バターコーン おにぎり むぎぢゃ	スパゲティ オリーブオイル とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ しお バター なまクリーム ハゼリ ツナ きゃべつ こしょう ホールトマト ほうれんそう フレンチドレッシング パブリカ はっこうにゅう こめ ホールコーン やきのり むぎぢゃ あぶら	ビスケット むぎぢゃ
4 18	水	ビスケット むぎぢゃ	わかめごはん にらととうふのすましじる とりにくのあまからに	うのはないため かき 	フルーツの ヨーグルトあえ	こめ たきこみわかめ にら とうふ ねぎ しお しょうゆ とりにく しょうが たまねぎ みりん やきちくわ おから あぶら いんげん にんじん さけ しいたけ さとう かき みかんかん りんごかん プレーンヨーグルト	せんべい やさしいジュース
5 19	木	グレープゼリー	コッペパン ポトフ さけのオーロラソース	キャロットラペ はくとうかん	きびだんご ぎゅうにゅう	コッペパン ウィンナー たまねぎ じゃがいも にんじん きゃべつ こしょう あぶら しお ガラ さけ マヨネーズ トマトケチャップ さけ さとう ホールコーン かんきつドレッシング はくとうかん こめ きび きなこ ぎゅうにゅう	ココアケーキ ぎゅうにゅう
6 20	金	せんべい むぎぢゃ	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ぶたのブルコギふう	チョレギサラダ 6日なし 20日ようなしかん	ミルク ツイストパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく コーンペースト ちんげんさい ねぎ しお しょうゆ でんぷん ぶたにく パブリカ たまねぎ ガラ にんにく しょうが にら あぶら こまあぶら さとう ほうれんそう はくさい にんじん きざみのり ちゅうかドレッシング こま さい 6日なし 20日ようなしかん ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	とうにゅう プッチンプリン
7	土	かし むぎぢゃ	ジャージャーうどん もやしとわかめのしる	りんごかん 	ツナパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく あぶら あかみそ しょうゆ さとう でんぷん わかめ もやし こまあぶら しお こま りんごかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
10 24	火	ビスケット むぎぢゃ	きびごはん とうふともすくのみそしる あじのうめやき	きりこんぶのいために みかん	コロコロポテト ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ もすく ねぎ みそ あじ しょうゆ ねりうめ さけ みりん あぶら きざみこんぶ にんじん やきちくわ いんげん す さとう みかん じゃがいも ホールコーン しお ポークハム パター ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
11 25	水	ビスケット むぎぢゃ	キャロットしょくパン かぼちゃのクリームスープ とりにくのマーマレードに	コールスローサラダ りんごヨーグルト	ねこまんま むぎぢゃ	にんじんパン たまねぎ かぼちゃペースト こむぎこ マッシュルーム ショルダーベーコン パター あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう とりにく マーマレード にんにく さけ しょうゆ きゃべつ フレンチドレッシング ホールコーン りんごヨーグルト ガラ にんじん こめ いとけずり ツナ むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
12 26	木	せんべい むぎぢゃ	ごはん こじる さわらのレモンしょうゆやき	ひじきと ほうれんそうのごまあえ はくとうかん	おこのみやき ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん とうふ はくさい ねぎ みそ とうにゅう さわら あぶら レモンかじゅう しょうゆ さとう みりん ほうれんそう ねりこま はくとうかん ひじき こむぎこ ぶたにく きゃべつ かつおぶしこ ちゅうのうソース トマトケチャップ あおのり ぎゅうにゅう	もみじごはん むぎぢゃ
13 27	金	やさしいジュース	ガパオライスふう わかめスープ	ヤムウンセン 13日みかんかん 27日ようなし 	アップルパン 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 パブリカ オイスターソース トマトケチャップ しお こしょう バジル にんにく あぶら わかめ こま はくさい しょうゆ ガラ はるさめ ポークハム だいこん きゅうり 13日みかんかん 27日ようなし かんきつドレッシング アップルパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト
14	土	かし むぎぢゃ	たきこみごはん けのじる	ようなしかん 	フランスあんパン 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 みりん しお こうやどうふ だいこん ねぎ みそ ようなしかん フランスあんパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
16 30	月	のむヨーグルト	むぎごはん ふとわかめのみそしる かじきのさっぱり	じゃがいものきんぴら りんご	レモンラスク ぎゅうにゅう	こめ わかめ たまねぎ しらたまふ みそ しお かじき しょうが しょうゆ じゃがいも あぶら しらすほし さけ みりん こまあぶら りんご す しょくパン パター レモンかじゅう さとう ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
21	土	かし むぎぢゃ	しおやきそば やさしいスープ	おうとうかん	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ぶたにく きゃべつ にんじん たまねぎ にら きくらげ オイスターソース しお こしょう だいこん えのきたけ さとう ガラ とりにく おうとうかん ウィンナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
28	土	かし むぎぢゃ	ルーローハン はくさいスープ	みかんかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく あぶら にんにく しょうが さとう たまねぎ こまつな しいたけ オイスターソース す さけ こまあぶら でんぷん しょうゆ はくさい ガラ とりにく にんじん みかんかん ジャムパン ぎゅうにゅう	ゼリー  むぎぢゃ
31	火	せんべい むぎぢゃ	キーマカレー&ナン (0~1才はコッペパン) ポテトのミルクスープ	パスタサラダ ハロウィンプリン	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン ぶたにく グリンピース なす トマトピューレ トマトケチャップ カレールウ ガラ あぶら ナン(0~1才はコッペパン) じゃがいも しめじ ショルダーベーコン はくさい ぎゅうにゅう こしょう マカロニ きゃべつ パブリカ マヨネーズ かぼちゃプリン ホットケーキミックス かぼちゃペースト とうふ さとう ぎゅうにゅう しお	ビスケット むぎぢゃ



《3歳以上児》			
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	562Kcal	22.8g	17.2g
園の目標値	570Kcal	23.5g	16.0g
《3歳未満児》			
エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	513Kcal	20.1g	15.1g
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。果実や木の実は豊富です。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?