



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 22	木	ビスケット むぎちゃ	バターロールパン にんじんのポターージュ さわらのレモンむし	コールスローサラダ はっこうにゅう	ごへいもち むぎちゃ	バターロールパン たまねぎ にんじんペースト バター コーンクリーム あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう ガラ なまクリーム こしょう パセリ しお さわら しょうゆ さとう レモンかじゅう みりん はくさい きゃべつ ホールコーン にんじん フレンチドレッシング こめ はっこうにゅう もちこめ あかみそ こま むぎちゃ	オレンジケーキ ぎゅうにゅう
2 23	金	ヨーグルト	ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくのしおこうじやき	ひじきのいりに メロン	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ みそ とりにく しおこうじ さけ ひじき あぶらあげ にんじん いんげん しらたき しお あぶら さとう しょうゆ メロン クリームパン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
3	土	かし むぎちゃ	スパゲティミートソース (0.1才はうどん) なつやさいスープ	りんごかん	ビザパン ぎゅうにゅう	スパゲティ (0.1才はうどん) ふたにく たまねぎ にんじん あぶら トマトケチャップ ホールマト ウスターソース ウィンナー きゃべつ スッキーニ しお こしょう でんぶん ガラ パター りんごかん ビザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
5 19	月	やさいジュース	きびごはん かみなりじる かじきのみそいため	じゃがいものきんぴら バナナ	マヨこんぶトースト ぎゅうにゅう	こめ きび どうふ にんじん しいたけ だいこん あぶら しょうゆ かじき たまねぎ みそ しょうが にんにく みりん さけ こまあぶら じゃがいも あぶらあげ こぼろ いんげん さとう パナナ しよくパン だしこんぶ マヨネーズ こま す ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
6 20	火	せんべい むぎちゃ	なつやさいカレー ベジタブルスープ	ブロッコリーサラダ ずいか	フローズン ヨーグルト ビスケット むぎちゃ	こめ むぎ ふたにく かぼちゃ じゃがいも たまねぎ なす カレールフ トマトピューレ にんにく しょうが あぶら ガラ しょうゆ きゃべつ しめじ しお こしょう ブロッコリー マヨネーズ にんじん パプリカ ずいか フローズンヨーグルト ビスケット むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
7	水	ビスケット むぎちゃ	しよくパン まめのチャウダースープ ローストチキン	キャロットラペ ヨーグルト	チャーハン むぎちゃ	しよくパン しょうゆ じゃがいも にんじん たまねぎ しらしいんげんペースト クリームコーン パセリ パター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお ガラ とりにく にんにく しょうが しょうゆ みりん きゃべつ ホールコーン かんきつドレッシング ヨーグルト こめ ねぎ やきふた ビーマン こしょう こまあぶら むぎちゃ こま	せんべい むぎちゃ
8 29	木	アップルゼリー	ごはん だいこんとあげのみそしる あかうおのうめやき	なすのあまからいため ピンクグレープフルーツ	8日えだまめ チーズデザート むぎちゃ 29日ペイクド チーズケーキ ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ だいこん みそ わかめ あかうお さとう ねりうめ しょうゆ みりん あぶら ビーマン たまねぎ しらすほし なす ピンクグレープフルーツ 8日えだまめ むぎちゃ チーズデザート 29日 クリームチーズ こむぎこ ぎゅうにゅう どうふ レモンかじゅう レーズン パター	キャロットライス むぎちゃ
9 30	金	せんべい むぎちゃ	のりのつくだにごはん しおちゃんこじる すきやきふうに	こまつなと にんじんのおひだし メロン	ちょこぼろパン ぎゅうにゅう	こめ やき のり しょうゆ みりん とりにく ねぎ にんじん しいたけ はくさい しょうゆ しお さけ あぶら ふたにく やきどうふ しらたき さとう こまつな もやし いとけずり メロン ちょこぼろパン ぎゅうにゅう	カスタードプリン
10	土	かし むぎちゃ	チキンピラフ ポテトのカレースープ	おうとうかん	シュガートースト 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 バター しお こしょう じゃがいも あぶら しめじ ぎゅうにゅう カレーこ パセリ ガラ おうとうかん シュガートースト ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
13 26	火月	にゅうさんきん いんりょう	ごはん はるさめスープ ヤンニョムいため	きりほしだいごんの ちゅうかふうにもの なつみかんかん	ブルーベリー ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ はるさめ にんじん しいたけ ほうれんそう あぶら とりにく しょうゆ しお さけ たまねぎ にんにく しょうが こしょう トマトケチャップ きりほしだいごん こまあぶら こうやどうふ みりん オイスターソース ガラ なつみかんかん しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
14 28	水	せんべい むぎちゃ	しおバターコンラーメン (0.1才はうどん) やきふた	かいそうサラダ 8日バナナ 28日なし	ニョッキの トマトソース むぎちゃ	ラーメン (0.1才はうどん) とりにく あぶら きゃべつ しお もやし にんじん にんにく しょうが パター ホールコーン ガラ きくらげ ふたにく マーメレード オレオソース かじゅうミックス だいこん かぼうドレッシング 8日バナナ 28日なし ニョッキ しょうゆ きゃべつ たまねぎ パセリ しょうゆ	ビスケット むぎちゃ
15 27	木火	ビスケット むぎちゃ	パンズパン ABCスープ タンドリーフィッシュ	ラタトゥイユ ミルクプリン	ツナおむすび ぎゅうにゅう	パンズパン マカロニ きゃべつ たまねぎ しょうゆ しお にんじん こしょう あぶら メルルーサー プレーンヨーグルト カレーこ トマトケチャップ しょうゆ さとう スッキーニ オリーブオイル にんにく なす ミルクプリン こめ みりん こま ツナ やき のり ぎゅうにゅう ガラ	15日スイート パンブキン ぎゅうにゅう 27日せんべい むぎちゃ
16	金	せんべい むぎちゃ	むぎごはん ふとわかめのみそしる チキチキごぼろ	ほうれんそうのいそかあえ れいとうみかん	アップルパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ しらたまふ とりにく ごぼろ みそ たまねぎ あぶら さとう しょうゆ みりん もやし ほうれんそう にんじん れいとうみかん のり アップルパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト
17	土	かし むぎちゃ	ジャージャーうどん ちゅうかスープ	はくとうかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく あかみそ しょうゆ さとう でんぶん えのきだけ もやし やきちくわ こしょう しお こまあぶら はくとうかん さつまいもパン ぎゅうにゅう ガラ	ゼリー むぎちゃ
21	水	ビスケット むぎちゃ	ごはん ふとにんじんのすましじる とりにくのさっぱり	にんじんと こうやどうふのために ヨーグルト	わかめと こまのおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめ どうふ しらたまふ にんじん しお しょうゆ とりにく あぶら たまねぎ しょうが さとう す さけ にら もやし こうやどうふ こしょう こまあぶら こま ヨーグルト たきこみわかめ やきのり ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
24	土	かし むぎちゃ	にしよくどん いものこじる	ようなしかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ たまねぎ にんじん いんげん しお しめじ さといちも ねぎ でんぶん ようなしかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
31	土	かし むぎちゃ	たんめん (0.1才はうどん) ツナポテト	りんごかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0.1才はうどん) やきふた ねぎ はくさい ガラ きくらげ にんにく しょうが にら しお こまあぶら ツナ じゃがいも たまねぎ あぶら こしょう りんごかん ジャムパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

## 「すいか」いろいろ

\*手作り補食は状況により変更があります。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	563Kcal	226g	16.3g
園の目標値	550Kcal	225g	15.2g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	524Kcal	20.3g	14.8g
園の目標値	500Kcal	20.5g	13.9g

なつは、「すいか」のおいしい季節だね。  
「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。

**【おだたますいか】**  
よくみかける すいか。  
かわは、みどりいろにくろの  
しまもようがある。  
すいか 赤肉種

**【くろかわすいか】**  
かわは、しまもようがなく、  
くろっぽいいろ。

**【クリームすいか】**  
かわのもようは、「おだたま  
すいか」とおなじ。  
みが、きいろい。

★9・30日は東京の郷土料理です★

- ・佃煮は江戸時代から保存食として食されて  
います。
- ・ちゃんこは、相撲は「手を付いたら負け」  
のケン担ぎで2足歩行の鶏肉を使います。