



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 29	火	やさいジュース	あきのごはん えのきとぶのすましじる ぶたのみそやき	ひじきと ほうれんそうごまあえ オレンジ	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら ごぼう にんじん しめじ しめじ いんげん さとう しょうゆ みりん わかめ しお しらたまたま とうふ えのきだけ ぶたにく さけ みそ マヨネーズ はくさい ほうれんそう ひじき ごま オレンジ しょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
2 31	水 木	せんべい むぎちや	クロワッサン かぼちゃのポタージュ とりにくのトマトに	ジャーマンポテト 2日：はっこうにゅう 31日：かぼちゃプリン	2日：おかおかにぎり ぎゅうにゅう 31日：かぼちゃ ごいもち ぎゅうにゅう	クロワッサン たまねぎ あぶら かぼちゃペースト コーンクリーム バター こむぎこ ぎゅうにゅう しお なまクリーム こしょう ガラ とりにく ちんげんざい にんにく あかワイン トマトケチャップ トマトピューレ さとう じゃがいも ポークハム パプリカ 2日： はっこうにゅう こめ しょうゆ いとけずり ごま 31日：かぼちゃプリン こめ もちこめ あかみそ さとう きなこ	せんべい むぎちや
3 17	木	りんごジュース	ごはん きゃべつと たまねぎのみそじる しゃけのマヨコーンやき	れんこんのきんぴら ばなな	にくまん ぎゅうにゅう	こめ きゃべつ あぶらあげ たまねぎ みそ しゃけ あぶら しお こしょう ホールコーン マヨネーズ す パセリ にんじん れんこん しらたき いんげん さとう しょうゆ みりん ごま ごまあぶら ばなな にくまん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
4 18	金	せんべい むぎちや	オータムカレーライス はくさいスープ	はるさめサラダ なし	あましよく 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 カレールウ 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 はくさい こまつな ショルダーベーコン しお こしょう しょうゆ はるさめ パプリカ きゃべつ ちゅうかドレッシング ホールコーン なし あましよく ぎゅうにゅう	ヨーグルト
5	土	かし むぎちや	しおラーメン (0・1さいはうどん) じゃがいものそばろに	はくとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0・1さいはうどん) ぶたにく あぶら ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが にら しお ごまあぶら ガラ じゃがいも しょうゆ さとう さけ はくとうかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
7 21	月	のむヨーグルト	なっとうごはん だいこんととうふのみそ みそじる かわいいのこみやき	ひじきのいために ばなな	しらすトースト ぎゅうにゅう	こめ なっとう しょうゆ だいこん とうふ わかめ ねぎ みそ からすかいかい みりん しょうが パセリ こま あぶら ひじき にんじん いんげん さきかまぼこ さとう ばなな しょうパン しらすほし マヨネーズ あおのり ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
8 22	火	せんべい むぎちや	コッペパン はくさいのミルクスープ ミートボールのケチャップあん	きのこサラダ りんご	ツナピラフ ぎゅうにゅう	コッペパン はくさい えのきだけ ショルダーベーコン あぶら ぎゅうにゅう しお こしょう ガラ さとう ミートボール さけ トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ でんぶん きゃべつ プロックリー しめじ にんじん わふうドレッシング りんご こめ ツナ バター たまねぎ ホールコーン	せんべい むぎちや
9 23	水	グレープゼリー	スタミナぶたにくどん わかめスープ	じゃがいも オイスターソースいため にゅうさんきん いんりょう	フルーツの ヨーグルトあえ むぎちや	こめ むぎ ぶたにく あぶら しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら みそ しょうゆ さけ さとう ごま わかめ とうふ しお ガラ じゃがいも いんげん オイスターソース にゅうさんきんいりょう ヨーグルト はくとうかん おうとうかん むぎちや	カスタードプリン
10 24	木	せんべい むぎちや	ごはん けんちんじる メルルーサのみそマヨやき	もやしのナムル オレンジ	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく とりにく あぶら にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうゆ しお メルルーサ さとう みそ マヨネーズ ほうれんそう もやし ちゅうかドレッシング パプリカ オレンジ こむぎこ ベーキングパウダー たまご ぎゅうにゅう ココア	ビスケット むぎちや
11 25	金	はっこうにゅう	ほうれん草ときのこの クリームスパゲティ (0・1さいはうどん)	コーンサラダ	11日： りんごシャーベット ミレービスケット むぎちや 25日： シュガートースト 牛乳	スパゲティ (0・1うどん) あぶら とりにく えのきだけ しめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん ぎゅうにゅう ガラ こむぎこ パター なまクリーム パセリ だいこん はくさい いんげん さとう こしょう きゃべつ ホールコーン パプリカ プリンチドレッシング かき 11日：りんごシャーベット 25日：シュガートースト ミレービスケット むぎちや 25日：シュガートースト	ビスケット むぎちや
12	土	かし むぎちや	とりそぼろどん ぐだくさんみそじる	みかんかん	チョコほうパン 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 にんじん たまねぎ しお だいこん じゃがいも こまつな ねぎ みそ みかんかん チョコほうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
15 28	火 月	ビスケット むぎちや	ごはん あぶらあげとほうれんそうの みそじる たらんちゅうあんやき	ひじきときりほしだいこん わふうあえ 15日：オレンジ 28日：ばなな	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ ほうれんそう わかめ みそ みりん たら しょうゆ さけ ゆず あぶら きりほしだいこん ひじき ホールコーン いんげん わふうドレッシング 15日：オレンジ 28日：ばなな とりにく にんじん さとう ごま のり ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
16 30	水	ヨーグルト	キラキラピラフ とうにゅうポトフ	かぼちゃサラダ はっこうにゅう	しるビーフン	こめ とりにく あぶら パター たまねぎ グリンピース パプリカ ホールコーン しお こしょう ウィンナー きゃべつ じゃがいも にんじん ローリエ とうにゅう ガラ かぼちゃ マヨネーズ はっこうにゅう ビーフン ぶたにく もやし にら きくらげ ねぎ しょうゆ ごまあぶら	ビスケット むぎちや
19	土	かし むぎちや	にくうどん だいこんと とりにくのにも	おうとうかん	カップケーキ ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく はくさい ほうれんそう ねぎ あぶら しょうゆ みりん だいこん にんじん しお とりにく さとう おうとうかん カップケーキ ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
26	土	かし むぎちや	チャーハン 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 やきぶた あぶら ねぎ にんじん ごま ピーマン しお こしょう しょうゆ ごまあぶら ガラ きゃべつ たまねぎ ウィンナー パセリ カレーこ ようなしかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

*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	571Kcal	20.6g	17.8g
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	510Kcal	18.0g	15.0g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

実りの秋、食欲の秋ですね。来たるべき冬に備えて、体が栄養をため込もうとします。秋にとれる魚は脂の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。

味覚の秋 到来

秋が旬の食べ物

ほかにはどんな食べ物があるかな？