



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	
1 21	水 火	せんべい むぎちや	スパゲティクリームソース (0・1才はうどん) カラフルやさいスープ	ほうれんそうのブハリ レアチーズケーキ	チャオガー ぎゅうにゅう	スパゲティ(0・1才はうどん) オリーブオイル とりにく パター マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうにゅう ごむぎに あぶら パセリ なまぐら しょうゆ きゃべつ じゃがいも ショルダーベーコン こしょう フロッキー ほうれんそう かんきつドレッシング パプリカ ガラ こま レアチーズケーキ こめ もやし ねぎ こまあぶら しょうが レモンかじゅう きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
2 16	木	やさいジュース	ごはん にらととうふのすましじる さわらのさいきょうやき	うのはないため なし	みるくもち むぎちや	こめ にら とうふ えのきたけ さわら しょうゆ しお さいきょうみそ みそ みりん しょうが さとう あぶら ちくわ おから あぶらあげ いんげん しいたけ にんじん さけ なし きゅうにゅう きなこ てんぷん むぎちや	せんべい むぎちや
3 24	金	ビスケット むぎちや	ごはん いもっこじる チキチキごぼう	のりごまあえ バナナ	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ぶたにく だいこん ねぎ ごぼう みそ とりにく たまねぎ あぶら さとう しょうゆ みりん ほうれんそう もやし えのきたけ にんじんのり こま パナナ ぶどうパン きゅうにゅう	ミルクプリン
4	土	むてんかかし むぎちや	ピビンパどん はるさめスープ	オレンジ	あんぱん ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく ねぎ もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが あぶら こまあぶら みりん さとう しょうゆ あかみそ はるさめ とりにく しお さけ ガラ こまつな オレンジ あんぱん きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
6 20	月	せんべい むぎちや	おきなわじゅーしーごはん もすくとおくらのスープ	にんじんシリシリ 6日おつきみゼリー 20日オレンジ	6日おはぎ 20日きなこおはぎ ぎゅうにゅう	こめ しょうゆ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ ひじき あぶら さとう しお みりん こま ちくわ おくら とうふ てんぷん ガラ もやし にら ヨナ こしょう こまあぶら 6日おつきみゼリー 20日オレンジ きゅうにゅう こめ もちこめ 6日あすき 20日きなこ	ビスケット むぎちや
7 28	火	ビスケット むぎちや	むぎごはん ふとにんじんのすましじる あかうおのてりやき	じゃがいものきんぴらに オレンジ	ニョッキの トマトソース ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ しらたまふ とうふ にんじん しお しょうゆ あかうお さけ みりん あぶら じゃがいも ぶたにく こほう いんげん こんにやく しいたけ さとう オレンジ ニョッキ ショルダーベーコン たまねぎ ホールトマト トマトケチャップ こなチーズ しお こしょう パセリ きゅうにゅう	せんべい やさいジュース
8 22	水	のむヨーグルト	ごはん じゃがいもと たまねぎのみそじる ぶたにくのあますに	きゃべつ しおこんぶいため かき	コーントースト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ ぶたにく ねぎ あぶら しょうが さとう す さけ しょうゆ きゃべつ しお しおこんぶ いんげん にんじん とりにく こま かき しょうパン ホールコーン マヨネーズ きゅうにゅう	せんべい むぎちや
9 23	木	せんべい むぎちや	かぼちゃパン さといものとうにゅうスープ さかなのハーブやき	ブロッコリーサラダ はっこうにゅう	わかめごはん (9日災害備蓄食) むぎちや	かぼちゃパン じゃがいも さといも しめじ ショルダーベーコン はくさい ホールコーン しお ガラ とうにゅう こしょう さけ パプリカ ローリエ パセリ にんにく しるワイン パプリカ ブロッコリー にんじん きゃべつ フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ たきこわかめ むぎちや	グレープゼリー
10 30	金 木	10日にゅうさんさん いんりょう 30日ぎゅうにゅう	ルーローハン ねぎのうましおじる	わかめと ツナのちゅうかあえ りんご	10日ココアツイスト 30日かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく あぶら にんにく しょうが しいたけ す こまつな オイスターソース しょうゆ さとう こまあぶら さけ てんぷん とりにく ねぎ えのきたけ にんじん しお たまねぎ わかめ きゃべつ ちゅうかドレッシング ツナ きゅうにゅう 10日ココアツイスト 30日かぼちゃペースト ホットケーキミックスこ とうふ きゅうにゅうりんご	ビスケット むぎちや
11	土	むてんかかし むぎちや	スパゲティマトソース (0・1才はうどん) ポテトのポタージュ	ヨーグルト	ドーナツパン ぎゅうにゅう	スパゲティ(0・1才はうどん) あぶら とりにく にんじん ショルダーベーコン たまねぎ にんにく ホールトマト トマトケチャップ ウスターソース パター じゃがいも しお ホークハム しめじ きゅうにゅう パセリ こしょう ガラ ヨーグルト ドーナツパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
14 27	火 月	14日 おつきみゼリー 27日 グレープゼリー	ごはん ごじる かじきの バターしょうゆいため	ひじきのもの 14日おうとうかん(山形産) 27日ようなし	しろあんコッペ ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん とうふ はくさい とうにゅう ねぎ みそ かじき あぶら しめじ たまねぎ しょうゆ パター さけ みりん ひじき あぶらあげ いんげん しらたき さとう 14日おうとうかん 27日ようなし コッペパン きなこ しるしいんべースト きゅうにゅう	せんべい むぎちや
15 29	水	せんべい むぎちや	くろしよパン ほうれんそうのクリームスープ とりにくのマーマレードやき	まめサラダ バナナ	ぶたの しくれにむすび むぎちや	くろしよパン たまねぎ かぶ ウインナー ほうれんそう パター あぶら ごむぎに きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう ガラ とりにく マーマレード にんにく しょうが しょうゆ きゃべつ にんじん だいすけらッジュ ひじき マヨネーズ パナナ こめ ぶたにく さとう みりんのり むぎちや	ヨーグルト
17 31	金	ビスケット むぎちや	かぼちゃのとまとカレー きゃべつスープ	キャロットラペ 17日オレンジ 31日かぼちゃプリン	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく かぼちゃ じゃがいも にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが あぶら カレールウ ガラ トマトケチャップ ホールトマト ショルダーベーコン しお きゃべつ しめじ こしょう こま かんきつドレッシング ホールコーン 17日オレンジ 31日かぼちゃプリン きゅうにゅう クリームパン	せんべい はっこうにゅう
18	土	むてんかかし むぎちや	かやくごはん ぶたじる	バナナ	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく こほう にんじん しいたけ しお いんげん あぶら さとう しょうゆ みりん だいこん ぶたにく じゃがいも ねぎ みそ パナナ ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
25	土	むてんかかし むぎちや	しょうゆラーメン (0・1才はうどん)	いもと ぶたにくのぼんすいため おつきみゼリー	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ラーメン(0・1才はうどん) あぶら やきぶた にら きゃべつ にんじん しお しょうゆ こまあぶら ねぎ ガラ じゃがいも たまねぎ ぶたにく あぶら いんげん レモンかじゅう さとう おつきみゼリー みりん す メーブルロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや

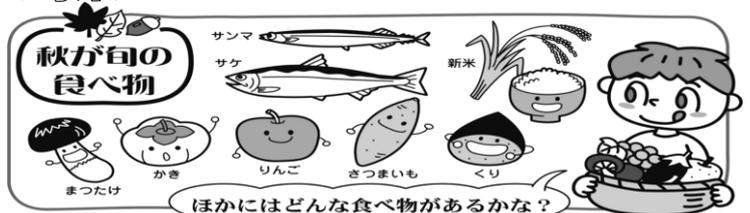
\*材料の都合で献立を変更することがあります。

味覚の秋 到来!

★9日のおやつは災害備蓄用のわかめごはんを食べます  
今年の十五夜は10月6日です

(3歳以上児)	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	576Kcal	23.1g	16.6g
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	535Kcal	20.3g	14.4g
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  
まつたけ かき りんご さつまいも くり  
ほかにどんな食べ物があるかな?