
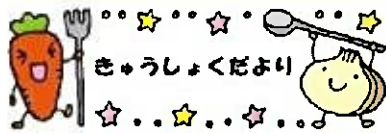


日	曜日	午前	 昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテのチーズ焼き バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、 とりひきにく、ぎゅうにゅう、 たまご、チーズ	ロールパン、パンこ、 なたねあぶら、パ ター、じゃがいも、ご ま、さとう、こむぎこ、 ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、トマト、トマトジュ ース、バナナ	677(671) 24(23.2) 26.8(26.8) 1.5(1.4)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き ひじき煮 ミニゼリー	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、バター、なた ねあぶら、さとう、ゼ リー、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき	575(544) 26.4(24) 14.1(16) 1.6(1.3)
3	土		《文化の日》					
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃが いも、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ、 ゼリー、バター、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 さやいんげん、にんじ ん、きゅうり	581(548) 16.8(16.2) 18.1(19) 1.4(1)
6	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅ うにゅう、ぶたひきにく、 たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、 ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、バナナ、ハ インアッフルかん、みかんかん、 かんてん	688(661) 26.7(24.3) 25.2(24.8) 2.6(2)
7	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、さとう、 こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、 しめじ、だいこん、ブロッ コリー、コーン、オレンジ、かぼ ちゃ	570(544) 18.5(17.8) 20.4(21.3) 1.5(1.3)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだ あぶら、さとう、こむぎこ、くる み、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャ ベツ、コーン、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、バナナ	678(671) 22.9(22.1) 28.7(28.4) 1.4(1.2)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 りんご	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅ う	ごはん、マヨネーズ、 さとう、かたくりこ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、しい たけ、にんじん、きり ぼしだいこん、りんご	652(605) 25.6(23.3) 16.8(18.2) 1.3(1.1)
10	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 鶏つくねバーグ バナナ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、み そ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、マ ヨネーズ、かすてら、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、ブロッ コリー、長ねぎ、パナ ナ	678(653) 26.8(24.5) 16.4(18) 1.2(0.9)
12	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんごんのつくね揚げ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、ロースハ ム、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたく りこ、さらだあぶら、ご ま、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 れんごん、干しいた け、コーン、にんじん、 さやえんどう、ひじき	584(550) 19.2(18.2) 19.8(20.7) 1.8(1.4)
13	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、 バター、さとう、しょく ばん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、パナ ナ	706(673) 26.5(24.5) 15.4(17.1) 3.2(2.6)
14	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ	ぎゅうにゅう	しょくばん、ビスケット		
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜と卵のスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ホットケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃ がいも、いちごジャム、ホット ケーキミックス、ビスケット	しろすり、トマト缶、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、バナナ	645(645) 25.8(24.4) 22.5(23.3) 1.9(1.6)
16	金	ビスケット 牛乳	おにぎり コーンスープ 高野豆腐入りチキンナゲット コールスローサラダ おたのしみデザート	おやつ バイキング	べにざけ、たまご、とりひ きにく、チーズ、こうやど うふ、ロースハム、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、 オリーブゆ、マヨネ ーズ、ドレッシング、ビス ケット	やきのり、コーン、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、キャベツ	548(523) 30.3(27.3) 20.1(20.9) 3.1(2.5)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 千切り野菜のスープ マセドアンサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、しらた き、じゃがいも、マヨ ネーズ、ジャムパン、 ビスケット	だいこん、にんじん、 えのきたけ、さやえん どう、きゅうり、たまね ぎ、トマト、バナナ	692(663) 21.2(20.3) 18(19.2) 1.8(1.4)

19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン、ハインアツフルかん、みかんかん、かんてん	513(496) 18.4(17.7) 15.4(17.1) 2.2(1.7)
20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ、たまご、ヨーグルト	マカロニスハゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、レモン	548(548) 17.1(17.1) 16.9(18.3) 3.2(2.7)
21	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	あんだんご 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、あずき、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、でんぶん、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニトマト	665(631) 19.7(18.8) 16.7(18.3) 1.8(1.6)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	おからのマフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	576(588) 17.9(18.2) 20.2(21.4) 1.9(1.7)
23	金		《勤労感謝の日》					
24	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ ひじきハンバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、たまねぎ、ひじき、バナナ	845(824) 32.4(29.7) 26(26.8) 2(1.7)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜の炒め煮 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、マカロニスハゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	549(522) 21.7(20.3) 16.5(18) 1.3(1.1)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	お好み焼 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、キャベツ	716(682) 24.2(22.5) 17(18.4) 4.4(3.3)
28	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ	にんじんの蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいずたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、オレンジ	599(568) 20.5(19.3) 18.3(19.6) 2.2(1.9)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	さつまいもとリンゴのけき 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスハゲッティ、マヨネーズ、さつまいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、りんご	653(652) 18(18.3) 21.2(22.2) 1.3(1.1)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル りんご	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、りんご、かぼちゃ	603(565) 23.2(21.4) 14(15.9) 2.1(1.7)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。  
 ※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

 新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



## よくかむための言葉かけ



「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのがわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？ どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみかたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

