

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	木	ビスケット 牛乳	ご飯 だんご汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 お月見ゼリー	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にあかうお、ちくわ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さとう、 りんごジュース、ごま、バ ター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、にんじ ん、だいこん、しいたけ、 きりぼしだいこん、かんで ん	608(567) 23.7(21.8) 15.9(17.4)
2	金	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 ポテトのチーズ焼き バナナ	ミルクもち 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、きなこ	ロールパン、パンこ、なたね あぶら、バター、じゃがい も、さとう、かたくりこ、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	1.7(1.5) 713(701) 24.5(23.6) 26.8(26.8)
3	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ プリン	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、プリン、か ず てら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、たまねぎ、ひじき	613(575) 28.3(25.5) 23.7(23.7) 3.3(2.7)
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	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ロースハム、ヨー グルト、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、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、パインアップルか ん、みかんかん	526(502) 16.5(16.1) 14.9(16.7)
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	じゃがいももち 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、かたくりこ、じゃ がいも、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	1.4(1) 710(678) 27.1(24.6) 26.9(26.1) 2.9(2.2)
7	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん まいたけ汁 れんこんのきんぴら オレンジ	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、たま ご	ごはん、さつまいも、ごま、 ごまあぶら、さらだあぶら、 さとう、ホットケーキミク ス、ビスケット	まいたけ、ごぼう、ねぶ か ねぎ、れんこん、にん じん、オレンジ	529(510) 12.8(13.1) 14.7(16.5) 1.5(1.2)
8	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	お好み焼 牛乳	ベーコン、たまご、チ ーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、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	520(544) 18(18.4) 14.7(17) 1.9(1.6)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらのソテー 油揚げの五目煮 りんご	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、たら、あ ぶらあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、りん ご、パインアップルかん、 みかんかん、かんでん	560(533) 23.5(21.8) 12.3(14.5)
10	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 千切り野菜のスープ 肉団子 ヨーグルト	菓子ハン 牛乳	とりひきにく、ミートボ ール、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、しらたき、ジャムバ ン、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、だいこん、えの きたけ、さやえんどう	584(582) 21.7(21.4) 20.7(23.3) 2.3(2.2)
12	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	きなこクッキー 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、さとう、ご まあぶら、ゼリー、バター、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、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン	585(552) 19.1(18.4) 19.4(20.2)
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、しよくはん、ビス ケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、バナ ナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
14	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	非常用缶詰パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ジャムパン、ビスケット		160(213) 6.3(8) 6.9(10.2) 0.4(0.3)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、ロ ースハム、まぐろ、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、マ マレードジャム、マヨネ ーズ、ドレッシング、ごはん、ビ スケット	ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、きゅうり、 にんじん、キャベツ、バナ ナ、しおこんぶ	665(662) 25.1(23.8) 20.2(21.4)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮 オレンジ	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、さとう、こむぎこ、バ ター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、ひじき、 オレンジ	567(543) 23.7(21.9) 12.5(14.7)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ 果汁(りんご)	パームクーヘン 牛乳	たまご、とりひき にく、みそ、とうふ、ぎゅう にゅう	さとう、ごはん、さらだあ ぶら、バター、こむぎこ、こ ーんすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 プロッコリー、りんご ジュース	678(625) 21.3(19.9) 22.8(23) 1.3(1)

19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ 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 こん、干しいたけ、コー ン、にんじん、さやえんどう、 ひじき	595(558) 18.3(17.5) 20.7(21.4) 1.7(1.4)
20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ふたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、 ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ごま、こむぎ こ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、しいたけ、だい こん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだ いこん、パナナ、キャベツ	548(550) 18.1(17.7) 15(16.8) 1.9(1.5)
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	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ふたひき にく、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう、らんお う	ごはん、ごま、さとう、さらだ あぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほう れん草、えのきたけ、ミ ニトマト、かぼちゃ	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)
22	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	おからの マフィン	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム、たま ご、おから	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニ・ス パゲッティ、マヨネーズ、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、パナ ナ	628(632) 17.6(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル オレンジ	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむ ぎこ、ごま、くるみ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、こま つな、にんじん、もやし、 オレンジ	606(575) 25.1(23) 18.9(19.8) 1.4(1.1)
24	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 大根とベーコンのスープ 鶏つくねバーグ リンゴゼリー	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ベーコン、みそ、とり ひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたく りこ、マヨネーズ、さとう、り んごジュース、ドーナツ、ビ スケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、たまねぎ、こまつな、 長ねぎ、かんでん	752(718) 29.5(27.1) 27.9(28.4) 2(1.6)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、かつおぶし、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、マカロニ・ス パゲッティ、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、キャベ ツ、きゅうり	558(530) 22(20.5) 16.6(18) 1.4(1.1)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ちりめんじゃ こ、チーズ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだ あぶら、じゃがいも、オリ ーブ油、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、パ ナナ	813(761) 31.1(28) 30.1(28.8) 5.6(4.3)
28	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 乳酸菌飲料 / 果汁(りんご)	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、みそ、とうふ、ふた にく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだ あぶら、にゅうさんきんいん りょう、さとう、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、パインアップルかん、みかんかん、 かんでん、りんごジュース	498(487) 15.2(14.6) 11.8(14.5) 1.5(1.3)
29	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	マーマレード 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、オリーブ油、 じゃがいも、ホットケーキミッ クス、ママーレードジャム、さら だあぶら、バター、ビスケッ ト	しろり、トマト缶、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、 バナナ	905(853) 31.6(29) 35.8(33.8) 2.3(1.9)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ りんご	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、ペにざ け、あぶらあげ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、ごま、 さとう、こむぎこ、バター、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、キャベツ、 にんじん、りんご、かほ ちゃ	649(604) 26(23.8) 20(20.6) 1.4(1.3)
31	土	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 温野菜サラダ ポークソテー オレンジ	菓子パン 牛乳	みそ、とうふ、ふたにく、 ぎゅうにゅう	ごはん、バター、ジャムパ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、かほ ちゃ、にんじん、ブロッコ リー、オレンジ	522(506) 18(17.6) 15.6(17.2) 1.1(0.9)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動か
し、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

《秋の味覚を楽しみましょう》

「実りの秋」と言われるように、秋は新
米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、
なし、まつたけなど、おいしい食べ物
がたくさん出回る季節です。旬の食材
を知って味わうことは、食材への興味
が増し、味覚形成にも役立ちます。



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈
願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさ
といもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがり邪気を払う力があるとされているススキや
秋の七草をお供えます。保育園では十五夜お月見会を10月1日木曜日に行います。わかば組
以上のお友だちは上新粉をこころと丸めてお月見団子作りを行います。作ったお団子はだんご
汁にして給食に食べる予定です。