

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 (体をつくる・血や肉に なる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を 整える)	
1	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ 果汁(りんご)	くるみのクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、だいた んぱく、ちくわ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、さとう、こむぎ こ、くるみ、バター、ビス ケット	こまつな、にんじん、 ひじき、キャベツ、た まねぎ、えのきたけ、 きゅうり、りんご ジュース	623(582) 18.7(17.9) 18.7(19.9) 1.6(1.5)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのマレード煮 キャベツとコーンのサラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、マ レードジャム、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミックス、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、レモン	589(599) 23.8(22.9) 22.6(23.4) 1.4(1.2)
3	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、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、 ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、オ レンジ	563(538) 24(22.1) 10.3(12.9) 1.7(1.4)
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子 	プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ミー トボール、ぎゅうにゅう	ごはん、プリン、せんべ い、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、プロッ コリー	587(586) 21.7(21.3) 20.8(23.5) 1.6(1.5)
6	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	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、さとう、ご まあぶら、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、 しいたけ、にんじん、 きゅうり、わかめ、も やし、コーン	527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8)
7	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	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、に んじん、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、か んてん	626(613) 22.5(21.3) 12.9(15.2) 2.9(2.4)
8	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイツ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテのチーズ焼き	かぼちゃの マフィン 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、バター、じゃが いも、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、か ぼちゃ	711(700) 24.6(23.7) 28.3(28) 1.8(1.7)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 すけそうだらのムニエル キャベツのごまあえ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、すけとうだ ら、あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 オレンジ	553(531) 18.8(18.3) 15(16.8) 1.4(1.2)
11	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ	ドーナツ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 ひじき	621(618) 26.3(24.7) 24.8(25.8) 3.4(2.8)
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	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、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、ゼ リー、バター、こむぎこ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 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	620(579) 21.4(20.1) 21.6(22) 1.3(1.1)
14	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 	お麩のラスク 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、ふ、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	719(685) 28(25.4) 30.3(28.8) 2.7(2.1)
15	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、 はるさめ、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミックス、ビスケッ ト	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	667(631) 17(16.7) 21.4(22) 2.2(1.8)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー かりかりじゃこサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ちりめんじゃこ、たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、ごま、 ごまあぶら、さとう、ビス ケット	さやいんげん、にんじん、た まねぎ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、コーン、バナナ	574(591) 18.8(18.8) 16.8(18.9) 1.6(1.3)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 たらの煮つけ ひじき煮	カステラ 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かすて ら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき、オレンジ	519(504) 25.5(23.4) 8.4(11.5) 2(1.7)
18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ	果汁(りんご) せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ぎゅ うにゅう	ごまあぶら、ごはん、し らたき、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、さやえんどう、 長ねぎ、りんごジュース	575(539) 25.3(23.1) 18.4(19.7) 2.1(1.7)

20	月	敬老の日						
21	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げとピーマンの甘酢炒め バナナ みたらしだんご	ニラせんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、さ とう、かたくりこ、でんぶ ん、しらたまこ、おこのみ やきこ、ビスケット	きゅうり、ピーマン、 たまねぎ、バナナ、に ら	664(511) 21.4(18.7) 16.6(17.7) 2.8(1.5)
22	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん 大根汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	ミルク寒天 牛乳	あぶらあげ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、さ とう、ビスケット	しめじ、にんじん、だいこん、 こまつな、長ねぎ、ブロッコ リー、コーン、オレンジ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんてん	473(464) 15.3(15.2) 12.2(14.6) 1.7(1.4)
23	木	秋分の日						
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじまぐろのソテー 油揚げの五目煮	ミニゼリー おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶ らあげ、いんげんまめ、た まご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ゼ リー、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 にんじん、干しいた け	620(581) 25.6(23.3) 17.3(18.4) 1.5(1.3)
25	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せ んべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
27	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 フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、ロースハム、 ヨーグルト、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、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、きやえんどう、ひじ き、パイナップルかん、み かんかん	577(544) 19.5(18.5) 17.9(19.2) 1.7(1.4)
28	火	ビスケット 牛乳 ★	スパゲッティナポリタン 青梗菜とカニカマのスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、カニカマ、たまご	マカロニスバゲッティ、さとう、バ ター、かたくりこ、ごまあぶら、マヨ ネーズ、ごま、しよくぼん、ビスケッ ト	ピーマン、たまねぎ、チンゲ ンサイ、きゅうり、にんじん、 きりぼしだいこん、バナナ	696(665) 24.1(22.5) 20.9(21.6) 4.2(3.5)
29	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 ヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 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、 ほうれんそう、えのき たけ、ミニトマト、か ぼちゃ	698(646) 24.1(22.1) 29.4(28.4) 1.7(1.5)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜のカレースープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぶたにく、とりもも、ぎゅう にゅう、たまご	ロールパン、オリーブゆ、じゃがい も、ホットケーキミックス、ママレ ードジャム、さらだあぶら、バター、ピ スケット	とうがん、きんときに んじん、たまねぎ、ト マト缶、ピーマン、に んじん、バナナ	635(636) 23.9(23) 25.9(25.9) 2.8(2.3)

※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。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



暑かった夏もようやく和らぎ、朝夕と過ごしやすい季節になりました。秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。夏に下降気味だった食欲を取り戻していきましょう。そして、実りの秋は、その食材が持つ本来の味を経験し、一つずつ食べられるものを増やしていくチャンスです。

「旬の食材」

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、きくの花、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう
※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。



～実りの秋に感謝しましょう～

この季節は新米や魚介、野菜、果物などの収穫物も多く、食べ物を生産する人や料理を作ってくれる人、植物や動物の命だった食べ物に対する感謝の気持ちを育てる良い機会です。食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを込めて挨拶する習慣も大切です。



〈お月見を楽しむ〉

月見の由来 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。保育園では21日にお月見会を開き、わかば組以上のお友だちは、豆腐を混ぜた上新粉をころ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、みたらし餡をからめて給食にいただく予定です。お楽しみに！

