

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	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	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、ロースハム、 きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、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、しい たけ、にんじん、コーン、 さやえんどう、ひじき	508 (490) 18.9 (18.2) 13.3 (15.4) 1.6 (1.3)
2	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	ニラせんべい 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 とりもも、たまご、ぎゅ うにゅう	うどん、さつまいも、 バター、さとう、おこ のみやきこ、ビス ケット	長ねぎ、しめじ、だ いこん、にんじん、 バナナ、にら	617 (606) 24.3 (22.8) 14.3 (16.3) 3.3 (2.7)
3	水	文化の日						0 (0) 0 (0) 0 (0) 0 (0)
4	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 チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	かぼちやの マフィン 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、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、 かぼちや	672 (667) 24.2 (23.2) 25.3 (25.5) 1.6 (1.4)
5	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)
6	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、 ミートボール、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、せんべい、 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	565 (568) 21.6 (21.3) 20.4 (23.2) 1.6 (1.5)
8	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)
9	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、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、えのきた け、ピーマン、バナナ、パ インアップルかん、みか んかん、かんでん	507 (515) 19.2 (18.5) 14.6 (16.4) 1.1 (0.8)
10	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 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)
11	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 ほうれん草のおひたし	お好み焼 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、か つおぶし	ロールパン、パン こ、なたねあぶら、 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、ほ うれんそう、えのきたけ、 バナナ	586 (600) 23.5 (22.7) 19.4 (21) 1.6 (1.4)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、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、りんご	600 (563) 21.6 (20.3) 16.8 (18.1) 1.4 (1.1)
13	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 ひじきハンバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ぶたひきにく、ぎゅ うにゅう	ごまあぶら、ごは ん、しらたき、パン こ、プリン、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、たまねぎ、ひじき	655 (607) 30.3 (27) 23.9 (24) 2.5 (2.2)
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	ミニゼリー にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ぎゅ うにゅう、あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだあ ぶら、さとう、ごまあぶら、 ゼリー、ホットケーキミッ クス、ビスケット	たまねぎ、だいこ ん、しいたけ、もや し、きゅうり、にん じん	683 (629) 24.5 (22.7) 26.6 (26.2) 1.3 (0.9)
16	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げのゆず風味 バナナ	お麩のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、 あつあげ、ぎゅうにゅ う	そうめん、さとう、パ ター、ふ、ビスケット	きゅうり、だいこ ん、ゆず、バナナ	486 (498) 16.9 (16.8) 15.9 (17.4) 1.8 (1.4)
17	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	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さと う、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、パインアップル かん、みかんかん、かんでん	608 (587) 18.8 (18.1) 18.1 (19.5) 1.8 (1.6)
18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ： スパゲッティサラダ バナナ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひ きにく、ロースハム、ま ぐろ	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、ごはん、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、しおこんぶ	624 (630) 18.2 (18.3) 17 (19) 2 (1.7)

19	金	ビスケット 牛乳	おにぎり 味噌汁 たららの煮つけ ひじき煮	リンゴゼリー	ベルギー ワッフル 牛乳	べにざけ、みそ、とう ふ、たら、ちくわ、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、さとう、りんご ジュース、バター、こむぎ こ、コーンすたーち、ビス ケット	やきのり、たまねぎ、だ いこん、しいたけ、にんじ ん、ひじき、かんでん	598(562) 30.4(27.3) 13.9(15.8) 4.1(3.4)	
20	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え		果汁(りんご) せんべい 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、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、 りんごジュース	531(508) 19.3(18.3) 13.5(15.8) 1.4(1.2)	
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの	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、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	強化米、かたくり こ、さとう、ごま、さ らだあぶら、ゼ リー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、こまつな、にんじ ん、れんこん、もやし、 きゅうり、パインアップル かん、みかんかん	596(558) 23.7(21.9) 18(19.2) 2.1(1.7)	
23	火	勤労感謝の日								0(0) 0(0)
24	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 けの汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)		かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、とりもも、だい ず、こうやどうふ、み そ、ぎゅうにゅう、らん おう	ごはん、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、だ いこん、こまつな、ごぼ う、干しいたけ、長ね ぎ、ブロッコリー、しめじ、 コーン、りんごジュース、 かぼちゃ	628(584) 23.2(21.3) 21.2(21.8) 1.5(1.2)	
25	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		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、オリーブゆ じやがいも、さとう、こむぎ こ、くるみ、バター、ビス ケット	しろくり、トマト缶、 ピーマン、にんじ ん、たまねぎ、パ ナナ	701(690) 25.9(24.5) 29.4(28.9) 1.5(1.3)	
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	みかん	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、パ ター、こむぎこ、じゃ がいも、ビスケット	たまねぎ、こまつ な、にんじん、干し しいたけ、みかん	639(597) 25.7(23.4) 17.4(18.5) 1.5(1.3)	
27	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 野菜スープ		バームクーヘン 牛乳	ぶたひきにく、ぎゅう にゅう、たまご	ちゅうかめん、しらたき、パ ター、こむぎこ、コーンす たーち、さとう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん、えのきた け、さやえんどう	508(488) 16.6(16.2) 14.2(15.9) 2.2(1.7)	
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ	ミニゼリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、さらだあぶら、ゼリー、 ホットケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、さや いんげん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、フ ロココリー、レモン	514(492) 16.5(16) 15(16.9) 1.2(0.9)	
30	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 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	ぶたひきにく、カニか ま、たまご、ローズハ ム、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、か たくりこ、ごまあぶら、マヨ ネーズ、さとう、ごま、しょく ぱん、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、チンゲンサイ、きゅう り、きりほしだいこん、パ ナナ	684(655) 25.3(23.4) 20.4(21.2) 2.8(2.4)	

※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♪



#### 《旬の食材》

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、きょうな、れんこん、ずわいがに、さば、はまち、ゆず、りんご

※葉物野菜が多く収穫される時期です。葉物野菜には、ビタミンやミネラルを豊富に含むものが多く、風邪やインフルエンザ予防にも有効です。



公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。



#### 【よく噛んで食べよう】

11月8日はいい歯の日。よく噛むといいことがこんなにいっぱい！

- ・たくさん唾液が出て、食べ物の消化を助けたり歯を丈夫にする。
- ・脳に酸素や栄養がいきやすくなる。
- ・満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- ・歯並びが良くなり、虫歯予防になる。



風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整えましょう。

からだを温める食材はこんなものがあります。<野菜>しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこんなど <だもの>りんご、さくらんぼ、ぶどうなど <発酵食品>納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど