

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	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	ニラせんべい 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、おこのみやきこ、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、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)
2	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 マフィン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、とりもも、だいず、こうやどろふ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、バター、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	636(592) 23.8(21.9) 17.7(19) 1.8(1.5)
3	木	《休園日》						0(0)
4	金	ビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、くるみ、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	673(623) 23.3(21.4) 20.9(21.4) 1.8(1.4)
5	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 ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、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	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
7	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	豆乳のカップケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、なたねあぶら、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	624(583) 19.9(18.9) 20.4(21.1) 2.6(2.1)
8	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	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、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、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、バナナ、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)
9	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
10	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 ポテのチーズ焼き	ママレード ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、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	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	656(654) 23.2(22.3) 29.9(29) 2.9(2.4)
11	金	ビスケット 牛乳	ごはん 味噌汁 かじまぐろのソテー さといものごま煮	おからのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、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、さといも、ごま、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、りんご	624(584) 24.5(22.4) 16.7(17.8) 1.2(1.1)
12	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、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、ひじき	692(678) 26.4(24.5) 24.9(26) 1.7(1.4)
14	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	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、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、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、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	517(494) 16.1(15.7) 13.9(16) 1.2(0.9)
15	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、バター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、キャベツ	660(643) 23.7(22.4) 14.8(16.7) 3.8(3.1)
16	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	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、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、さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	587(568) 14.5(14.7) 14.5(16.5) 2(1.7)
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	セサミクッキー 牛乳	とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、バナナ	642(643) 22.5(22) 23.2(23.9) 1.4(1.3)
18	金	ビスケット 牛乳	おにぎり 味噌汁 たら煮つけ ひじき煮	ベルギーワッフル 牛乳	べにざけ、みそ、とうふ、たら、ちくわ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、コーンすたち、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	636(593) 33.9(30.2) 16.9(18.2) 4.2(3.5)
19	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	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、あぶらあげ、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、キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)

21	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 お麩のラスク 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、バター、ふ、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	635 (591) 23.5 (22) 24.8 (24.7) 1.2 (0.9)	
22	火	ビスケット 牛乳	焼きそば わかめスープ 鶏肉のスープ煮 バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、さとう、しょくぼん、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、わかめ、だいこん、さやいんげん、バナナ	792 (741) 29.8 (27.2) 18 (19.1) 3.6 (2.7)	
23	水	《休園日》							0 (0) 0 (0)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー ブロッコリーの胡麻和え バナナ	おからのソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、おから、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さとう、ごま、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	561 (578) 18.8 (18.8) 15.7 (18) 1.2 (1.1)	
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	りんご かぼちゃの蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さとう、さらだあぶら、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、きりぼしだいこん、りんご、かぼちゃ	606 (566) 22.3 (20.6) 17 (18.2) 1.7 (1.4)	
26	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	パームクーヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	547 (518) 24.5 (22.6) 22.9 (23) 3.1 (2.3)	
28	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	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)	
29	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	ココアちんすこう 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、さとう、なたねあぶら、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	540 (542) 17.9 (17.6) 18.4 (19.5) 1.6 (1.2)	
30	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 ★ どさんこ汁 ちくわの炒り煮 みかん	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたもも、みそ、ちくわ、いんげんまめ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがいも、さとう、さらだあぶら、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、たまねぎ、コーン、だいこん、みかん、レモン	582 (549) 21.7 (20.6) 15.7 (17.5) 2.1 (1.8)	

※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、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♪



肌寒い日が増え、秋の深まりを感じる今日この頃ですね。これからは、温かい食べ物や、冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューが登場します。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう

【食物繊維】

～おなかの中から元気になろう～

食物繊維は、野菜や海藻、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

《食物繊維を多く含む食品》 穀類…米、パン、マカロニ いも類…じゃがいも、さといも、さつまいも、板こんにやく 豆類…納豆、えんどう豆、小豆、赤みそ 野菜類…ほうれん草、大根、ごぼう、かぼちゃ きのこと類…生しいたけ、えのきだけ、しめじ 海藻類…昆布、のり、寒天



【ブロッコリーのお話】

ブロッコリーは、特に緑色が濃い緑黄色野菜で、β-カロテンを多く含み、体内でビタミンAとして働きます。また、ビタミンCはレモンの約2倍、ビタミンEはにんじんの約6倍も含まれ、あらゆる病気やがんを予防する「抗酸化ビタミン」とされているA・C・Eをすべてしっかり摂れます。これらのビタミンは体の免疫力をアップさせるので、これからの季節、風邪やインフルエンザ予防にもぴったりと言えるでしょう。そして、多くの野菜と同じく、ブロッコリーにも食物繊維がたっぷり含まれるので、便秘や肥満予防にもなるでしょう。

今年も、保育園でもブロッコリーを栽培する予定です。収穫はまだ先ですが、給食にも登場します。お楽しみに！



《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