



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	金	ビスケット 牛乳	
2	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	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、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、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
4	月	文化の日の振替休日						
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、ソーセージ、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、こむぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、キャベツ	537(545) 20.7(19.7) 16(17.7) 1.3(1)
6	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
7	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	ミルクもち 牛乳	とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、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	671(667) 23.9(23.1) 22.1(23) 1.4(1.3)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 ミニゼリー	かぼちゃのマフィン 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、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、かぼちゃ	645(601) 24.4(22.4) 16.9(18.2) 2(1.6)
9	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	プリン 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、ごま、プリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	535(512) 22.1(20.5) 16.6(18.2) 1.3(1.1)
11	月	ビスケット 牛乳 ★	強化米 味噌汁 みそバター肉じゃが 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、ぶたひきにく、かつおぶし、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、じゃがいも、さとう、バター、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、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	603(565) 21.4(20.1) 16.4(17.8) 1.6(1.4)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こねぎ、バナナ	745(707) 19.7(19.1) 22.3(22.7) 3.3(2.8)
13	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	にんじんの蒸しパン 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、たまご	ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、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	688(650) 21.3(20.1) 25(25) 2(1.7)
14	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 温野菜サラダ バナナ	セサミクッキー 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	ロールパン、さとう、パンこ、バター、ごま、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、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	667(662) 23.3(22.5) 26(26) 1.4(1.2)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 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、ひじき、りんご、かぼちゃ	592(555) 22(20.4) 17(18.2) 1.9(1.6)
16	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)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のじゃこあえ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、バター、ふ、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	593(559) 20.5(19.3) 22.1(22.4) 1.5(1.2)
19	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	ママレードホットケーキ 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、ホットケーキミックス、ママレードジャム、バター、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	560(558) 18.7(18.2) 20.8(21.3) 1.8(1.3)
20	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	菓子パン 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ジャムパン、ビスケット		160(213) 6.3(8) 6.9(10.2) 0.4(0.3)

21	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	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム	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	さいいんげん、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんかん、か んてん	541(562) 14.9(15.7) 16.8(18.8) 1.3(1.1)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き えのきと小松菜の和え物	おからのソフト クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ペにざけ、 おから、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、ごまあ ぶら、こむぎこ、さとう、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、えの きたけ、こまつな、にん じん、みかん	615(577) 26.6(24.1) 17.2(18.5) 1.1(1)
23	土	勤労感謝の日						0(0) 0(0)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	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、ごま、さとう、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、コー ン、さやえんどう、ひじ き	566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3)
26	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、ベーコン、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バ ター、じゃがいも、なたねあぶら、マヨ ネーズ、ごま、おこのみやきこ、ビス ケット	ピーマン、たまねぎ、はくさい、 しめじ、きゅうり、にんじん、きり ぼしだいこん、バナナ、にら	583(576) 18.7(18.2) 19.1(20.1) 3.8(3)
27	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん 豚汁 れんこんのきんぴら 果汁(りんご)	ココアちんすこう 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ごはん、さつまいも、ごま、 ごまあぶら、こむぎこ、さと う、なたねあぶら、ビスケット	長ねぎ、しめじ、にんじ ん、だいこん、れんこ ん、りんごジュース	533(508) 13.3(13.6) 14.7(16.7) 1.1(1)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ 大根ポトフ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅ うにゅう	ロールパン、ママレードジャ ム、さらだあぶら、さとう、ビ スケット	だいこん、にんじん、キャベツ、 コーン、きゅうり、たまねぎ、バ ナナ、パイナップルかん、み かんかん、かんてん	597(606) 22.3(21.6) 23(23.8) 1.6(1.3)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 たらの煮つけ 切り干し大根の煮物	黒ゴマのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、パ 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、きり ぼしだいこん、りんご	587(552) 25.6(23.4) 12(14.3) 1.8(1.5)
30	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	カニパン 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、カニパン、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	527(529) 25.6(24.3) 18.5(20) 3.6(2.9)

※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。楽しみにしてくださいね♪



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す。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。



【感謝の気持ちを大切にしましょう】

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用心するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



【下痢をした時は…】

便の状態を観察します。色、硬さ、血液が混ざっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に見てもらいましょう。子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢をします。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。『下痢の時の食べもの』おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターが多いパン、油っこいもの、消化の悪いものは避けましょう。

## 『体を温めて風邪予防』

秋から冬においしくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると、相乗効果でさらに身体が温まるのでおすすめの食材です。

●旬の根菜…にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、かぶ、だいこんなど、過熱して食べると甘みが増えておいしい野菜がたくさんありますね。