

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温どなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1 金	なめしごはん、さけの甘辛焼き、ひじきの炒り煮、とり汁、オレンジ	アンパンマンせんべい	鮭、油揚げ、ひじき、味噌、鶏肉	米、サラダ油、上白糖、わか ずみせんべい	菜めし、人参、いんげん、ごぼう、大根、オレンジ	508	
2 土	やきそば、春巻き、和え物、中華スープ、フルーツ	お菓子	豚小間、春巻、ツナ	蒸し中華めん、サラダ油、胡麻油、お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、フルーツ	604	
4 月	にんじんごはん、ぶた肉の塩こうじ炒め、パンプキンサラダ、みそ汁、パイ	おせんべいとバナナ	豚小間、味噌、油揚げ	米、サラダ油、塩麹、上白糖、おせんべい	人参、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、パイナップル	545	
5 火	ロールパン、コロツケ、ツナサラダ、ミルクスープ、バナナ	菜飯おにぎり☆	ツナ、ウインナー、牛乳	バターロール、コロツケ、サラダ油、上白糖、じゃがいも、米	キャベツ、コーン、人参、ほうれん草、玉ねぎ、白菜、バナナ、菜めし	568	
6 水	ごはん、油淋鶏（ユーリンチー）、パンサンズー、中華スープ、オレンジ	ベジタべる	鶏肉、ハム	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、春巻、ごま油、ベジタべる	しょうが、にんにく、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン、オレンジ	507	
7 木	わかめうどん、肉シューマイ、ブロッコリーの和風和え、梨 ★牛乳	大学芋☆	蒲鉾、わかめ、肉シューマイ、糸かつお、牛乳	うどん、上白糖、サラダ油、さつまいも、ごま	コーン、長ねぎ、人参、ブロッコリー、梨	542	
8 金	ごはん、サバのみそ煮、だいこんとちくわのサラダ、たっぷりおやさいすまし汁、オレンジ	ドーナツ	サバ、味噌、竹輪、わかめ、木綿豆腐、油揚げ	米、上白糖、ドーナツ、サラダ油	しょうが、大根、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、オレンジ	501	
9 土	ご飯、肉じゃが、和え物、味噌汁、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	576	
11 月	ごはん、とんかつ、キャベツのドレッシング和え、みそ汁、ヨーグルト	おせんべいと梨	豚カツ、味噌、ヨーグルト	米、サラダ油、上白糖、さつまいも、おせんべい	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、梨	486	
12 火	ごはん、とりじゃが、かまぼことブロッコリー和え、みそ汁、パイ	じゃこトースト☆	鶏肉、蒲鉾、木綿豆腐、わかめ、味噌、しらす	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、食パン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、パイ	497	
13 水	秋さけそぼろ丼、さつまいもの甘煮、みそ汁、オレンジ	パウムクーヘン	鮭、のり、味噌	米、上白糖、さつまいも、サラダ油、パウムクーヘン	玉ねぎ、きぬさや、大根、小松菜、しめじ、オレンジ	481	
14 木	みそラーメン、グリルポテト、切干大根のナムル、梨 ★牛乳	わかめおにぎり☆	豚挽肉、ベーコン、牛乳、わかめ	ラーメン、じゃがいも、サラダ油、ごま油、すりごま、米	もやし、人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、切干大根、小松菜、梨	550	
15 金	ごはん、たらのかりん揚げ、ごまつなごま和え物、とん汁、オレンジ	ほしたべよ	鱈、ハム、味噌、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま、じゃがいも、ほしたべよ	しょうが、小松菜、ごぼう、大根、ごんにやく、玉ねぎ、オレンジ	495	
16 土	ご飯、親子煮、和え物、味噌汁、フルーツ	お菓子	鶏肉、鶏卵、ツナ、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、上白糖、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、きぬさや、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、フルーツ	570	
18 月	敬老の日						
19 火	☆お誕生会☆ 秋ごはん、とり肉のもみじ焼き、ゆでブロッコリー、みそ汁、ぶどうロールケーキ	ヨーグルトトースト☆	鶏肉、味噌、ヨーグルト	米、もち米、栗、さつまいも、上白糖、花菱餅（かしら餅）、食パン	人参、しめじ、枝豆、しんもん、アールド、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜	551	
20 水	コッペパン、ポイルウインナー、キャベツのコールスロー、秋やさいシチュー、バナナ	サラダせんべい	ウインナー、ツナ、牛乳	コッペパン、さつまいも、サラダ油、サラダせんべい	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、バナナ	555	
21 木	ハヤシライス、フライドポテト、海藻サラダ、オレンジ ★牛乳	カラフルお野菜ケーキ☆ (ブロッコリー・人参)	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	米、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも、おけけ、お菓子	人参、玉ねぎ、みょうろ、グリーンピース、きゅうり、もやし、オレンジ	603	
22 金	肉うどん、厚焼玉子、ほうれん草のごまマヨ和え、冷凍パイ ★牛乳	たべっこどうぶつ	豚肉、鶏卵、ツナ、牛乳	うどん、ごま、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	玉ねぎ、人参、椎茸、ほうれん草、コーン、パイナップル	540	
23 土	秋分の日						
25 月	わかめごはん、とりのマーマレード焼き、シェルサラダ、みそ汁、パイ	フレンチクーラー	わかめ、鶏肉、油揚げ、味噌	米、マカロニ、サラダ油、上白糖、フレンチクーラー	マーマレード、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、白菜、パイ	551	
26 火	ごはん、ぶた肉の春雨炒め、ひじきとごぼうのごまサラダ、みそ汁、りんご	ジャムサンド☆ 牛乳	豚肉、ひじき、味噌、牛乳	米、春雨、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、食パン	玉ねぎ、人参、ねぎ、パプリカ、赤ごぼう、きゅうり、もやし、小松菜、りんご、いちご、バナナ	528	
27 水	ごはん、白身魚のコーンフ레이크焼き、栄養なっとう、みそ汁、パイ	えびせん	ホキ、納豆、しらす、チーズ、かつお節、油揚げ、味噌	米、コーンフ레이크、ごま、サラダ油、上白糖、えびせん	長ねぎ、人参、なす、玉ねぎ、白菜、パイ	534	
28 木	やきとり丼、小松菜のじゃこ和え、きのご汁、オレンジ	りんごトースト☆	のり、鶏肉、しらす、味噌、絹豆腐	米、上白糖、サラダ油、ごま、食パン	ねぎ、人参、コーン、小松菜、人参、しめじ、ごぼう、オレンジ、りんご、バナナ	508	
29 金	秋やさいカレー、ウサギさんのハンバーグ、ゆでブロッコリー、お月見ゼリー ★牛乳	お菓子	豚肉、ハンバーグ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、お月見ゼリー、お菓子	玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、しめじ、ブロッコリー	517	
30 土	しょうゆラーメン、ぎょうざ、キャベツのポン酢サラダ、プリン	お菓子	豚肉、わかめ、ギョーザ、ツナ	ラーメン、プリン、サラダ油、上白糖	コーン、キャベツ、人参、きゅうり	459	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

食欲の秋、実りの秋がやってきました。
給食では、9/30のお月見を楽しむお月見メニューを提供いたします。
来月の運動会へ向けて活動も始まります☆
栄養たっぷりのご飯を食べ、運動会に向けて元気にすごしましょう☆

