

日	曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温をたぎるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1	金	フルーツ	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、白糖、カボチャせんべい	菜めし、人参、いんげん、ごぼう、大根、オレンジ	406	
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、ツナ油、胡麻油、お菓子	蒸し中華めん、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、しんじょう、豆腐	483	
4	月	セサミビスケット	にんじんごはん、ぶた肉の塩こうじ炒め、パンキンサラダ、みそ汁、パイン	バナナ	豚小間、味噌、油揚げ	米、サラダ油、塩麹、白糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、しんじょう、しょうが、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、パイン、バナナ	436	
5	火	ほしたべよ	ロールパン、コロケ、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、コロケ、サラダ油、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	454	
6	水	カルシウムせんべい	ごはん、油淋鶏（ユーリンチー）、パンサンスー、中華スープ、オレンジ	蒸しパン（豆乳）	鶏肉、ハム、豆乳	米、片栗粉、サラダ油、白糖、春雨、ごま油、かつお、かつお	しょうが、いんにく、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン、オレンジ	406	
7	木	アンパンマンせんべい	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、系かつお、牛乳	うどん、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	434	
8	金	スティック食パン	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、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	401	
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、白糖、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、人参、かりん皮、キャベツ、ほうれん草、もやし、ゆず	461	
11	月	たべっこどうぶつ	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	梨	豚カツ、味噌、ヨーグルト	米、サラダ油、白糖、さつまいも	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、梨	389	
12	火	ほしたべよ	ごはん、とりじゃが、かまぼことブロッコリー和え、みそ汁、パイン	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、白糖、サラダ油、食パン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、パイン	398	
13	水	ルヴァン	秋さけそぼろ丼、さつまいもの甘煮、みそ汁、オレンジ	バナナ	鮭、のり、味噌	米、白糖、さつまいも、サラダ油	玉ねぎ、きぬさや、大根、小松菜、しめじ、オレンジ、バナナ	385	
14	木	アンパンマンせんべい	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	440	
15	金	フルーツ	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	鰹、ハム、味噌、豚肉	米、片栗粉、サラダ油、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、こんにゃく、玉ねぎ、オレンジ	396	
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、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	456	
18	月	敬老の日							
19	火	☆お誕生会☆ ほしたべよ	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、白糖、花巻0-1切(巨峰)、食パン	人参、しめじ、桜豆、レモン、マールド、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜	441	
20	水	セサミビスケット	コッペパン、ボイルウインナー、キャベツのコールスロー、秋やさいシチュー、バナナ	かぼちゃプリン	ウインナー、ツナ、牛乳	コッペパン、さつまいも、サラダ油、かぼちゃ	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	444	
21	木	アンパンマンせんべい	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、白糖、ごま油、ごま、じゃがいも、かつお、かつお	人参、玉ねぎ、マカrouル、グリーンピース、きゅうり、もやし、オレンジ	482	
22	金	スティック食パン	肉うどん、厚焼たまご、ほうれん草のごまマヨ和え、冷凍パイン ★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、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	432	
23	土	秋分の日							
25	月	ルヴァン	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、パイン	さつまいも蒸しパン	わかめ、鶏肉、油揚げ、味噌	米、マカロニ、サラダ油、白糖、かつお、かつお、さつまいも	マーマレード、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、白菜、パイン	441	
26	火	ほしたべよ	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、白糖、ごま油、ごま、食パン	玉ねぎ、人参、ねぎ、パプリカ、ごぼう、きゅうり、もやし、小松菜、りんご、いちご、ゆず	422	
27	水	マンナ	ごはん、白身魚のコーンフレーク焼き、栄養なっとう、みそ汁、パイン	バナナ	ホキ、納豆、しらす、チーズ、かつお節、油揚げ、味噌	米、コーンフレーク、ごま、サラダ油、白糖	長ねぎ、人参、なす、玉ねぎ、白菜、パイン、バナナ	427	
28	木	フルーツ	やきとり丼、小松菜のじゃこ和え、きのこ汁、オレンジ	りんごトースト☆	のり、鶏肉、しらす、味噌、絹豆腐	米、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、ゆず	406	
29	金	お菓子	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	414	
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、白糖	コーン、キャベツ、人参、きゅうり	367	

★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しください。
★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、爽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☆

