

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	カヤ体温とどなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]
2月	わかめごはん、鶏の照り焼き、ひじきの炒り煮、とん汁、パイン	サツポロポテト	炊き込みわかめ 鶏肉、ひじき、 油揚げ、味噌、豚肉	米、上白糖、ごま油、 じゃがいも、 サツポロポテト	人参、いんげん、大根、 こんにゃく、玉ねぎ、 パイン	483
3火	食パン(ジャム付)、ハムカツ、 キャベツのコールスロー、モグちゃんの野菜スープ、バナナ ★牛乳	ごま塩おにぎり☆	ハムカツ、鶏肉、 牛乳、ごま	食パン、いちごジャム、 サラダ油、上白糖、 米	キャベツ、きゅうり、 人参、大根、玉ねぎ、 トマト、かぼちゃ、 ピーマン、バナナ	545
4水	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、みそ汁、梨	ビスコ	鶏肉、納豆、しらす チーズ、あおさ粉、 かつお節、味噌	米、さといも、 サラダ油、上白糖、 いりごま、ビスコ	菊、しいたけ、人参、 ごぼう、いんげん、 長ねぎ、小松菜、梨	481
5木	ごはん、たらのかりん揚げ、ちくわとはくさいのごま和え、 みそ汁、オレンジ	フルーツポンチ☆	鶏、竹輪、味噌	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 すりごま、さつまいも	しょうが、白菜、 きゅうり、玉ねぎ、 オレシバナナ、 黄桃缶、みかん缶	475
6金	ハヤシライス、オムレツ、ゆでブロッコリー、アセロラゼリー ★牛乳	ドーナツ	豚肉、鶏卵、牛乳	米、サラダ油、 アセロラゼリー、 ドーナツ	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 アツメ、コーン	577
7土	わかめうどん、肉シューマイ、和え物、フルーツ	お菓子	蒲鉾、わかめ、 肉シューマイ、ツナ	うどん、上白糖、 サラダ油、お菓子	コーン、長ねぎ、 キャベツ、人参、 ほうれん草、フルーツ	507
9月						
10火	☆お誕生会☆ 葉おこわ、ハンバーグ デミグラスソース、 フレンチサラダ、みそ汁、プリンアラモード	りんごの米粉マフィン☆	ハンバーグ、味噌、 生クリーム	米もち米、マロン、 サラダ油、花魁、 プリン、米粉、 コーンフレーク	人参、キャベツ、 きゅうり、コーン、玉ねぎ、 ほうれん草、みかん缶、 りんご	561
11水	ごま塩ごはん、とり肉の甘辛コマダレ、ふかし芋、 いんげんのごま和え、みそ汁、りんごゼリー	おせんべいと梨	鶏肉、油揚げ、味噌	米、こま、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 さつまいも、おせんべい、 ぶどうゼリー	しょうが、人参、 いんげん、小松菜、 梨	554
12木	コッペパン、ポイルウインナー、プロボンサラダ、 秋やさいシチュー、バナナ	なめしおにぎり☆	ウインナー、ツナ、 鶏肉、牛乳	コッペパン、上白糖、 サラダ油、米、 さつまいも	ブロッコリー、玉ねぎ、 人参、しめじ、菜飯、 グリーンピース、バナナ	568
13金	ごはん、ぶたみそ煮込み、ポテトサラダ、すまし汁、柿	たべっこどうぶつ	豚肉、味噌、わかめ	米、じゃがいも、 たべっこどうぶつ	大根、ごぼう、人参、 しょうが、万能ねぎ、 きゅうり、玉ねぎ、柿	481
14土	チキンカレー、フライドポテト、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、ツナ	米、じゃがいも、 サラダ油、お菓子	玉ねぎ、人参、キャベツ、 ほうれん草、フルーツ	555
16月	とり塩うどん、はるまき、ほうれん草のおかか和え、パイン ★牛乳	おせんべいとみかん	鶏肉、春巻、 かつお節、牛乳	うどん、サラダ油、 上白糖、おせんべい	大根、玉ねぎ、人参、 しいたけ、小松菜、 ほうれん草、もやし、 パイン、みかん	465
17火	ロールパン、コロケ、ごぼうサラダ、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	わかめおにぎり☆	ウインナー、牛乳、 わかめ	バターロール、 コロケ、サラダ油、 上白糖、米	ごぼう、人参、 きゅうり、コーン、 大根、粟だれ、ごん、 バナナ	583
18水	なめしごはん、ぶた肉の塩こうじ炒め、シェルサラダ、みそ汁、 パイン	ぼんち揚げ	豚肉、豆腐、 わかめ、味噌	米、サラダ油、 塩麹、ぼんち揚げ、 シェルマカロニ	菜めし、キャベツ、 玉ねぎ、人参、ピーマン、 きゅうり、コーン、 パイン	461
19木	ごはん、マーボー豆腐、キャベツナムル、ワンタンスープ、りんご ★牛乳	パンキントースト☆	豆腐、豚肉、味噌、 ワンタン、牛乳、 鶏卵	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 食パン	ピーマン、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、 キャベツ、椎茸、 白菜、りんご、かぼちゃ	561
20金	ごはん、さばのみそ煮、厚焼たまご、たっぷりおやさいすまし汁、 みかん	アンパンマンせんべい	サバ味噌、鶏卵、 わかめ、豆腐	米、上白糖、サラダ油、 アンパンマンせんべい	玉ねぎ、人参、小松菜、 みかん	545
21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、 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、フルーツ	581
23月	しょうゆラーメン、ぎょうざ、ささみとほうれん草のごま和え、 おうとう缶	えびせん	チャーシュー、ギョウザ、 ささみ	ラーメン、ごま、 上白糖、ごま油、 えびせん	長ねぎ、ほうれん草、 もやし、人参、黄桃缶	491
24火	秋やさいカレー、ミニハンバーグ、ゆでブロッコリー、みかん ★牛乳	りんごとお野菜ケーキ☆	豚肉、 ハンバーグ、牛乳	米、さつまいも、 サラダ油、上白糖、 お砂糖、ミックス	玉ねぎ、さす、 赤パプリカ、ピーマン、 しめじ、ブロッコリー、 コーン、みかん、りんご	555
25水	ごはん、油淋鶏(ユウリンチー)、きゅうりサラダ、 中華スープ、パイン	米粉ももタルト	鶏肉	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 ごま、ごま油、 米粉ももタルト	長ねぎ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、 チンゲンサイ、パイン	535
26木	ミートスパゲティ、さつま芋のレモン煮、 ひじきとごぼうのサラダ、野菜スープ、オレンジ ★牛乳	りんごトースト☆	豚肉、ひじき、牛乳	スパゲティ、 サラダ油、上白糖、 さつまいも、ごま、 食パン	玉ねぎ、人参、りんご、 ピーマン、トマト、 レモン、ごぼう、きゅうり、 白菜、えのき、オレンジ	551
27金	そぼろごはん、あじの照り焼き、切り干し大根の煮物、みそ汁、 バナナ	ほしたべよ	豚肉、アジ、 油揚げ、豆腐、味噌	米、上白糖、サラダ油、 ほしたべよ	切干大根、人参、 小松菜、なめこ、 長ねぎ、バナナ	536
28土	ご飯、肉じゃが、和え物、味噌汁、フルーツ	お菓子	豚肉、しらす、納豆、 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、フルーツ、 グリーンピース、小松菜	580
30月	にんじんごはん、とり肉のマーマレード焼き、 カレー風味グリルポテト、みそ汁、グレープフルーツ	ベジたべる	鶏肉、ベーコン、 豆腐、わかめ、味噌	米、じゃがいも、 上白糖、サラダ油、 ベジたべる	人参、マーマレード、 玉ねぎ、グレープ、 フルーツ	483
31火	ケーキバイキング わかめうどん、肉シューマイ、もやしの中華和え、 スイーツバイキング	お菓子	蒲鉾、わかめ、 肉シューマイ	うどん、ごま油、 ロールケーキ、 四角クッキー、 きらきらどリー、お菓子	長ねぎ、もやし、 人参、きゅうり、 みかん缶	598

★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。気持ちよい秋晴れのなか、お散歩中に松ぼっくりや落ち葉を拾ったりと自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。給食では、ハロウィンの日にケーキバイキングを提供いたします。楽しみにしてください☆秋はかぼちゃやさつまいもなど食の爽りを楽しめる季節です。栄養バランスを考えて旬の食材をメニューに取り入れていきたいと思います。