

日曜日	食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温とどなるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]	
2月	ごはん、鮭の青のりマヨ焼き、コーンサラダ、なすのみそ汁、フルーチェ	ひとくちかすてら	鮭、味噌、醤油、わかめ、青のり、牛乳、フルーツエベース	ごはん、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、かすてら	きゅうり、たまねぎ、ニンジン、コーン、キャベツ、なす	565	
3日	☆福島県メニュー☆ ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、わかめとキャベツの和え物、八杯汁、りんご	カラフル杏仁☆	鶏肉、味噌、醤油、わかめ、かつおだし、厚揚げ	さといも、塩麴、サラダ油、ごはん、砂糖、杏仁豆腐	キャベツ、大根、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、椎茸、長葱、りんご	471	
4日	水 ビビンバ丼、春雨サラダ、わかめスープ、みかんヨーグルト	ほしたべよ	鶏ひき肉、わかめ、かつおだし、ヨーグルト	いりごま、サラダ油、砂糖、ごはん、ほしたべよ	ほうれん草、きゅうり、みかん缶、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	479	
5日	木 和風スパゲティ、チキンナゲット、キャベツと人参のラペ、オニオンスープ、バナナ、牛乳	フルーツケーキ☆	チキンナゲット、醤油、かつおだし、牛乳	サラダ油、ごはん、砂糖、フルーツケーキ、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、バナナ	683	
6日	金 菜飯ご飯、肉じゃが、磯香和え、お豆腐のみそ汁、梨	豆乳ウエハース	豚肉、醤油、かつおだし、わかめ、豆腐、のり	ごはん、砂糖、サラダ油、みりん、豆乳、ウエハース、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、梨	498	
7日	土 うどん、ぎょうざ、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、麺、パン、おせんべい	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	471	
8日	月						
9日	月	ごはん、豚肉となすの肉みそ炒め、ツナﾌﾞロッコリー和え、みそ汁、ぶどうゼリー	枝豆おせんべい	豚肉、ツナ、醤油、味噌、かつおだし、わかめ	ごはん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、みりん、ぶどうゼリー、枝豆おせんべい	なす、ブロッコリー、たまねぎ	536
10日	火	ロールパン、BBQチキン、にんじんのマリネ、コーンスープ、バナナ	プレーン蒸しパン☆	鶏肉、醤油、牛乳	ロールパン、サラダ油、上白糖、蒸しパン	パセリ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、バナナ	560
11日	水	☆クッキングイベント☆ ポイルワインナー、わかめ、ミルメークココア牛乳、牛乳	かっぱえびせん	ポイルワインナー、わかめ、ミルメークココア牛乳、醤油、ケ	サラダ油、砂糖、ごはん、じゃがいも、えびせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、りんご	642
12日	木	味噌ラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、梨	おかかおにぎり☆	ぎょうざ、醤油、かつおだし、いとかつお	麺、サラダ油、上白糖、ごはん	ほうれん草、もやし、梨、にんじん、たまねぎ	546
13日	金	ごはん、回鍋肉、厚焼玉子、わかめスープ、オレンジ	たべっこどうぶつ	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	461
14日	土	菜飯ご飯、肉じゃが、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、麺、パン、おせんべい	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	572
15日	日	収穫のころ					
16日	月						
17日	火	☆お誕生会☆ ごはん、油淋鶏（ユーリンチー）、ゆでブロッコリー、春雨スープ、巨峰ロールケーキ	ガリガリ君アイス☆	鶏肉、醤油、かつおだし	サラダ油、砂糖、ごはん、春雨、マヨネーズ、ロールケーキ、ガリガリ君アイス	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アロカ、椎茸	499
18日	水	☆十五夜メニュー☆ ごはん、うさぎ型ハンバーグ、ハムﾌﾞロッコリーサラダ、モグちゃんの野菜スープ、十五夜ゼリー、ピルクル	ドーナツ	ハンバーグ、醤油、ハム、かつおだし、ピルクル	じゃがいも、ごはん、サラダ油、上白糖、クチャップ、ゼリー、ドーナツ	かぼちゃ、大根、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ	519
19日	木	☆秋分の日☆ きのこごはん、鮭の照り焼き、ほうれん草のおかか和え、さつまいものみそ汁、りんご	ミックスベリーゼリー☆	鮭、醤油、かつおだし、わかめ、糸かつお、油揚げ	ゼリー、ごはん、サラダ油、上白糖、さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、しめじ、マイタゲ、ほうれん草、りんご	509
20日	金	わかめうどん、白身魚のフリッター、きゅうりとちくわのサラダ、パインナップル	ソフトクッキー（キャラメル味）	白身魚のフリッター、醤油、わかめ、めんつゆ、ちくわ	うどん、上白糖、サラダ油、ソフトクッキー	キャベツ、にんじん、きゅうり、パインナップル、バナナ	489
21日	土	カレーライス、ポイルワインナー、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、麺、パン、おせんべい	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	498
22日	日	振替休日					
23日	月						
24日	火	ごはん、鯛のかりん揚げ、ブロッコリーの塩昆布和え、みそ汁、みかん缶	青りんごゼリー☆	鯛、わかめ、塩昆布、味噌、かつおだし	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、青りんごゼリー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、みかん缶、りんご	486
25日	水	食パン（ジャム付）、スクランブルエッグ、マカロニサラダ、コンソメスープ、牛乳	Caせんべい	ウインナー、醤油、かつおだし、わかめ、卵、牛乳	食パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ジャム、マカロニ、Caせんべい	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、オレンジ	562
26日	木	塩ラーメン、肉シューマイ、キャベツともやしのナムル、りんご	なめしおにぎり☆	わかめ、シューマイ、醤油、塩	麺、いりごま、サラダ油、上白糖、ごはん	菜蓴の葉、キャベツ、もやし、人参、なごねぎ、りんご	621
27日	金	ごはん、鶏肉のごまだれ焼き、栄養納豆、みそ汁、冷凍パイ	おじゃこ揚げせん	鶏肉、醤油、しらす、納豆、青のり、チーズ、味噌、かつおだし、おじゃこ揚げせん	ごはん、サラダ油、上白糖、ごま、さつまいも	長葱、にんじん、たまねぎ、白菜、冷凍パイ	617
28日	土	やきそば、シューマイ、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、わかめ、味噌、醤油	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、麺、パン、おせんべい	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、オレンジ、りんごジュース	517
29日	日						
30日	月	ポークカレー、ポイルワインナー、小松菜のナムル、オレンジ、牛乳	お菓子	豚肉、醤油、ソース、ウインナー、牛乳	ごはん、カレー粉、サラダ油、上白糖、お菓子、じゃがいも	小松菜、にんじん、たまねぎ、オレンジ	539

★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。



暑さも和らぎはじめ、心地のよい涼しい風が吹き抜けます。

9月は、暑い日と涼しい日と様々で、また、朝夕と昼の寒暖差も大きい時期です。気温差が激しい時期なので、体調管理には十分に気を付け、しっかりと栄養を摂ることも大切です。9月7日から10月8日の間で満月が出る日が『十五夜』です。『十五夜』は1年で美しいとされている『中秋の名月』を見ながら、《収穫などに感謝をする》行事です。給食室から、うさぎ型のハンバーグや十五夜にちなんだゼリーなどを提供予定です。また、以上児クラスでクッキングを開催する予定です。その他にも、郷土料理なども取り入れていますので、いつもの給食が楽しみになりますね☆お楽しみに☆

過ごしやすい秋です。爽やかな秋を楽しみましょう。

