

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 火	きつねうどん、ちくわの磯辺揚げ、れんこんのごまマヨサラダ、バナナ、りんごジュース	マーメイドケーキ☆	ちくわ、青のり、醤油、わかめ、鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、マーメイドケーキ	きゅうり、たまねぎ、ニンジン、れんこん、キャベツ、りんごジュース、バナナ	829
2 水	ごはん、唐揚げ、キャベツときゅうりの浅漬、春雨スープ、みかんヨーグルト	きな粉おかき	鶏肉、醤油、かつおだし、ヨーグルト	春雨、サラダ油、ごはん、砂糖、きな粉、おかき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、椎茸、長葱、みかん缶、バナナ	431
3 木	ごはん、秋鮭の塩焼き、切り干し大根の煮物、豚汁、りんご	マンゴーゼリー☆	鮭、鶏肉、かつおだし、味噌、塩昆布	いりごま、サラダ油、砂糖、ごはん、マンゴーゼリー	りんご、玉ねぎ、にんじん、切干大根、大根	461
4 金	菜飯ごはん、肉じゃが、キャベツの塩昆布和え、みそ汁、梨	ばかうけ	豚肉、醤油、かつおだし、味噌、塩昆布	サラダ油、ごはん、砂糖、じゃがいも、ばかうけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラ、梨、菜飯	497
5 土	焼きそば、ポイルウィンナー、アセロラゼリー、麦茶		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、豆腐、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	446
7 月	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめスープ、ミックスゼリー	バタークッキー	鶏肉、わかめ、醤油、かつおだし、豆腐	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、クッキー、ミックスゼリー、春雨	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長葱	603
8 火	☆お誕生日会☆ ミートスパゲティ、チキンナゲット、マツシュパ'ン'、コンソメスープ、栗のロールケーキ、牛乳	プリン☆	豚肉、ナゲット、ウィンナー、醤油、ケチャップ、かつおだし、牛乳	スパゲティ、サラダ油、上白糖、プリン、ロールケーキ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん	604
9 水	チャーハン、白身魚のフリッター、三色ナムル、中華スープ、りんご	ビルクル、ほしたべよ	鶏肉、ベーコン、なると、醤油、たまご、白身魚のフリッター、ビルクル	ごはん、サラダ油、上白糖、ほしたべよ	パセリ、もやし、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、りんご	575
10 木	ごはん、さわらの西京焼き、和風ツナブ'ロccoli-サラダ、お豆腐のみそ汁、オレンジ	ふかし芋☆	さわら、わかめ、ミルメークココア牛乳、醤油、豆腐、味噌、ツナ	サラダ油、砂糖、ごはん、ふかし芋	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラ、オレンジ	411
11 金	ロールパン、オムレツ、ほうれん草のソテー、秋野菜のシチュー、バナナ	サッポロポテトBBQ味お菓子	オムレツ、醤油、かつおだし、いとかつお、鶏肉、ウィンナー、牛乳	ロールパン、サラダ油、上白糖、じゃがいも、さつまいも、サッポロポテト	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、バナナ	606
12 土	ごはん、八宝菜、サラダ、みそ汁、フルーツ		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、うらつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	520
スポーツの日						
14 月						
15 火	そぼろ丼、ちくわと胡瓜の和え物、みそ汁、みかん缶	マーブルケーキ(ココア)☆	鶏肉、わかめ、醤油、かつおだし、ちくわ、たまご、油揚げ	ごはん、サラダ油、砂糖、マーブルケーキ、ごま	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長葱、ほうれん草、みかん缶	508
16 水	ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、大豆とひじきの炒り煮、さつまいものおみそ汁、梨	豆乳ウエハース	鶏肉、醤油、かつおだし、味噌、大豆、油揚げ、豆腐	塩麹、サラダ油、砂糖、ごはん、春雨、さつまいも、ウエハース	ひじき、玉ねぎ、にんじん、アスパラ、梨	525
17 木	☆愛媛県メニュー☆ 八幡浜ちゃんぽん、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	鮭フレックおにぎり☆	ぎょうざ、醤油、ハム、かつおだし、さつま揚げ、豚肉、鮭フレック	鮭、サラダ油、上白糖、ごはん	ねぎ、もやし、ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	550
18 金	カレー、ポイルウィンナー、マカロニサラダ、オレンジ、ミルメークココア牛乳	おじゃこ揚げせん	しょうゆ、カレー粉、ポイルウィンナー、牛乳、豚肉	ミルメーク、ごはん、サラダ油、上白糖、マカロニ、じゃがいも、おじゃこ揚げせん	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ	765
19 土	ごはん、ハンバーグ、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	白身魚のフリッター、醤油、わかめ、ゆめつゆ、ちくわ、味噌、醤油、かつおだし	うどん、上白糖、サラダ油、ソフトクッキー、ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、ぶどうゼリー、ペジタペル	キャベツ、にんじん、きゅうり、ハイナップ、バナナ	512
21 月	ごはん、白身魚フライ、キャベツのごま和え、ワタンスープ、ぶどうゼリー	つぶつぶベジたべる	鶏肉、わかめ、醤油、かつおだし	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、ぶどうゼリー、ペジタペル	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸	486
22 火	焼きそば、シューマイ、キャベツとほうれん草のおかか和え、チンゲン菜のスープ、冷凍パイ	ととやき(いちご)☆	豚肉、ソース、シューマイ、糸かつお	ごま、サラダ油、砂糖、塩、ととやき	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、チンゲン菜、冷凍パイ	728
23 水	ごはん、豚肉の生姜焼き、プロッコリーサラダ、おふのみそ汁、りんご	さやえんどうスナック	豚肉、生姜チューブ、わかめ、味噌、かつおだし	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、さやえんどうスナック、おふ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、プロッコリー、コーン、りんご	386
24 木	食パン(ジャム付)、ハムカツ、コールスロー、モグちゃんの野菜スープ、バナナ、牛乳	わかめおにぎり☆	ハムカツ、鶏肉、醤油、かつおだし、わかめ、ソース、牛乳	食パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ジャム、ごはん	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、バナナ、かぼちゃ、だいこん	770
25 金	ごはん、とりつくね(照り焼き味)、和風サラダ、すまし汁、オレンジ	いちごクレープ	とりつくね、醤油、豆腐	すりごま、サラダ油、上白糖、ごはん、いちごクレープ	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、オレンジ	495
26 土	うどん、シューマイ、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、醤油、しらす、納豆、青のり、チーズ、味噌	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	553
28 月	ごはん、豚肉のごまみそ炒め、ハムブ'ロccoli-サラダ、根菜汁、りんご	かっぱえびせん	鶏肉、わかめ、味噌、醤油、油揚げ	ごま、サラダ油、砂糖、ごはん、かっぱえびせん	コーン、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラ、だいこん、ごぼう、りんご	535
29 火	鶏塩うどん、はるまき、ほうれん草と油揚げのごま和え、オレンジ	きな粉マカロニ☆	鶏肉、醤油、塩、香辛料、油揚げ	うどん、サラダ油、上白糖、きな粉マカロニ、ごま	にんじん、たまねぎ、小葱、りんご、ほうれん草	488
30 水	ごはん、筑前煮、栄養納豆、みそ汁、梨	さつまいもとりんごの'ウ'ト'ケーキ	鶏肉、醤油、味噌、青のり、チーズ、しらす、納豆	ごはん、サラダ油、みりん、砂糖、さつまいも、ごはんにゃく、'ウ'ト'ケーキ	椎茸、いんげん、ごぼう、たけのこ、にんじん、長葱、梨	600
31 木	☆🎃ハロウィンメニュー🎃☆ ごはん、煮込みハンバーグ、チーズサラダ、洋風スープ、カボチャプリン	ブレーン蒸しパン☆	ハンバーグ、醤油、ソース、チーズ、ベーコン、ケチャップ、ドレッシング	ごはん、サラダ油、上白糖、蒸しパン、カボチャプリン	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	558

★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。

カラッとしたり空気が心地よい季節。過ごしやすい秋を迎えました。爽やかな秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。10月の郷土料理は、『愛媛県』です。お楽しみに☆
また、10月といえばハロウィンですね。給食室からもハロウィンメニューを提供予定です。お楽しみに☆
10月15日は『世界手洗いの日』です。『手洗い』は誰もがすぐに出来る衛生の取り組みで、正しい手洗い習慣をつけることは、いろいろな病気から『自分を守る』に繋がります。《手のひら》《爪》《親指の付け根》《手の甲》《指と指の間》そして忘れがちな《手首》をしっかりと洗い、健康を守りましょうね。ちなみに、すべての部位をしっかりと洗うには約20秒かかると言われています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかりと睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

