



日 曜	午前おやつ (麦茶)	主 食	副 食 (牛乳)	主 な 食 材	午後おやつ (麦茶)
4 火	塩せんべい	のりごはん	みそ汁、鶏肉の照り焼き、春雨サラダ、りんご	白菜、にんじん、しめじ、あさつき、鶏肉、春雨、きゅうり、かにかま、りんご	クラッカー、 メープルかりんと
5 水	ウエハース	食パン	ミネストローネ、ハムカツ、マカロニサラダ、オレンジ	ベーコン、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、ハム、パン粉、マカロニ、きゅうり、かにかま、コーン、オレンジ	缶スウィートポテト
6 木	やさいせんべい	みそ煮込みうどん	ジャーマンポテト、ブロッコリー(マヨドレ)、バナナ	豚肉、白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、じゃがいも、ツナ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	星せんべい、 プチマドレーヌ
7 金	花せんべい	豚丼	小松菜とコーンのソテー、ベビチーズ、オレンジ	豚肉、たまねぎ、ねぎ、にんじん、みつば、小松菜、コーン、ツナ、チーズ、オレンジ	うの花あげ、 きなこせんべい
10 月	クラッカー	ハヤシライス	れんこんとベーコンのソテー、キャンディチーズ、りんご	豚肉、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、ハヤシルウ、れんこん、ベーコン、ごぼう、コーン、チーズ、りんご	ミレービスケット、 塩せんべい
11 火	バウムクーヘン	ごはん	みそ汁、麻婆豆腐、にんじんシリシリ、バナナ	大根、ニラ、にんじん、なす、豚ひき肉、ねぎ、豆腐、たまねぎ、卵、ツナ、バナナ	かりんとう、 しょうゆせんべい
12 水	プチスティック	バターロール	コーンスープ、チキンカツ、コールスローサラダ、オレンジ	コーン、たまねぎ、パセリ、鶏肉、パン粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ、オレンジ	缶ヨーグルト、 きかん棒
13 木	揚げせんべい	【給食試食会】 ごましおごはん	豚汁、カジキの竜田揚げ、ブロッコリー(ツナマヨ)、りんご	豚肉、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、里芋、こんにゃく、カジキ、ブロッコリー、ツナ、りんご	星せんべい、 英字ビスケット
14 金	うさぎのしつぽ	かやくうどん	さつまいものそぼろあん、小松菜とツナのソテー、バナナ	大根、にんじん、わかめ、しいたけ、たまねぎ、鶏肉、さつまいも、鶏ひき肉、いんげん、小松菜、ツナ、コーン、バナナ	やさいせんべい、 干し芋
17 月	プチマドレーヌ	おかかごはん	みそ汁、筑前煮、ブロッコリーのこぼ和え、オレンジ	かぶ、にんじん、ほうれんそう、鶏肉、れんこん、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、ブロッコリー、塩こぼ、オレンジ	えびせん、 ウエハース
18 火	きなこせんべい	コッペパン	かぼちやのシチュー、野菜オムレツ、マロニーサラダ、バナナ	かぼちや、鶏肉、たまねぎ、にんじん、卵、パプリカ、じゃがいも、ほうれんそう、マロニー、きゅうり、コーン、かにかま、バナナ	ひねり揚げ、 どろろバタービスケット
19 水	星せんべい	【誕生会】 きのこごはん	すまし汁、からあげ、ほうれんそうの磯辺和え、みかん	しめじ、しいたけ、にんじん、油あげ、ツナ、大根、花ふ、わかめ、みつば、鶏肉、りんご、ほうれんそう、のり、もやし、みかん	缶さつまいもと りんごのカップケーキ
20 木	しょうゆせんべい	ミートソーススパゲティ	ポテトサラダ、しらすチップ、バナナ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、きゅうり、ハム、コーン、ツナ、しらす、ぎょうざの皮、バナナ	揚げせんべい、 バウムクーヘン
21 金	メープルかりんと	ごはん	みそ汁、鮭の西京焼き、切干大根の煮物、りんご	豆腐、ニラ、たまねぎ、にんじん、鮭、切干大根、いんげん、油あげ、りんご	やさいせんべい、 ウエハース
25 火	バウムクーヘン	塩ラーメン	さつまいもの天ぷら、ほうれんそうのナムル、バナナ	豚肉、もやし、ニラ、にんじん、ねぎ、キャベツ、さつまいも、ほうれんそう、ごま、バナナ	ビスコ、 花せんべい
26 水	塩せんべい	【給食試食会】 ごましおごはん	豚汁、カジキの竜田揚げ、ブロッコリー(ツナマヨ)、りんご	豚肉、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、里芋、こんにゃく、カジキ、ブロッコリー、ツナ、りんご	胚芽クッキー、 うさぎのしつぽ
27 木	うの花あげ	食パン	インド煮、スクランブルエッグ、サラダスパゲティ、オレンジ	豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、さつまいも、カレーウ、卵、チーズ、スパゲティ、きゅうり、かにかま、オレンジ	缶ヨーグルト (フルーツソース)
28 金	揚げせんべい	親子丼	大根のきんぴら、キャンディチーズ、バナナ	卵、鶏肉、ねぎ、たまねぎ、みつば、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、チーズ、バナナ	ひねり揚げ、 干し芋

乳児組:エネルギー482kcal タンパク質16.8g カルシウム231mg 幼児組:エネルギー547kcal タンパク質20.5mg カルシウム247mg
※献立を変更する場合があります。

13日、26日 給食試食会

13日に乳児組、26日に幼児組の保護者の皆様に子どもたちと同じ給食を食べていただきます。

19日 誕生会

秋の味覚であるきのこごはんや、子どもたちの大好きなからあげです。午後のおやつはさつまいもとりんごを使ったカップケーキです。

「食欲の秋」といわれる理由

秋は米やイモ類、木の実やきのこ類などさまざまな作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり冬にむけて体温を維持していくために、より多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

11月は、いい歯の日(11/8)もあるのでしっかりかんで丈夫な歯をめざしましょう。

※今年3月に園のみそ作りで仕込み、8ヶ月間熟成させたみそが出来上がりました。今月からみそ汁に使用します。