



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	国スウィートポテト
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、ブチマドレーヌ
7	金	花せんべい	豚丼	小松菜とコーンのソテー、ベビーチーズ、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	ブチステイツク	バターロール	コーンスープ、チキンカツ、コルスローサラダ、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	国ヨーグルト、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	うさぎのしっぽ	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	ブチマドレー	おかかごはん	みそ汁、筑前煮、ブロッコリーのこぶ和え、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、塩こぶ、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	かぼちゃのシチュー、野菜オムレツ、マロニーサラダ、バナナ	かぼちゃ、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、どうぶつバービースケット
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	国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、うさぎのしっぽ
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、さつまあげ、カレールウ、卵、チーズ、スペゲティ、きゅうり、かにかま、オレンジ	国ヨーグルト(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がらあげです。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。

※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。

「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ですが、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。