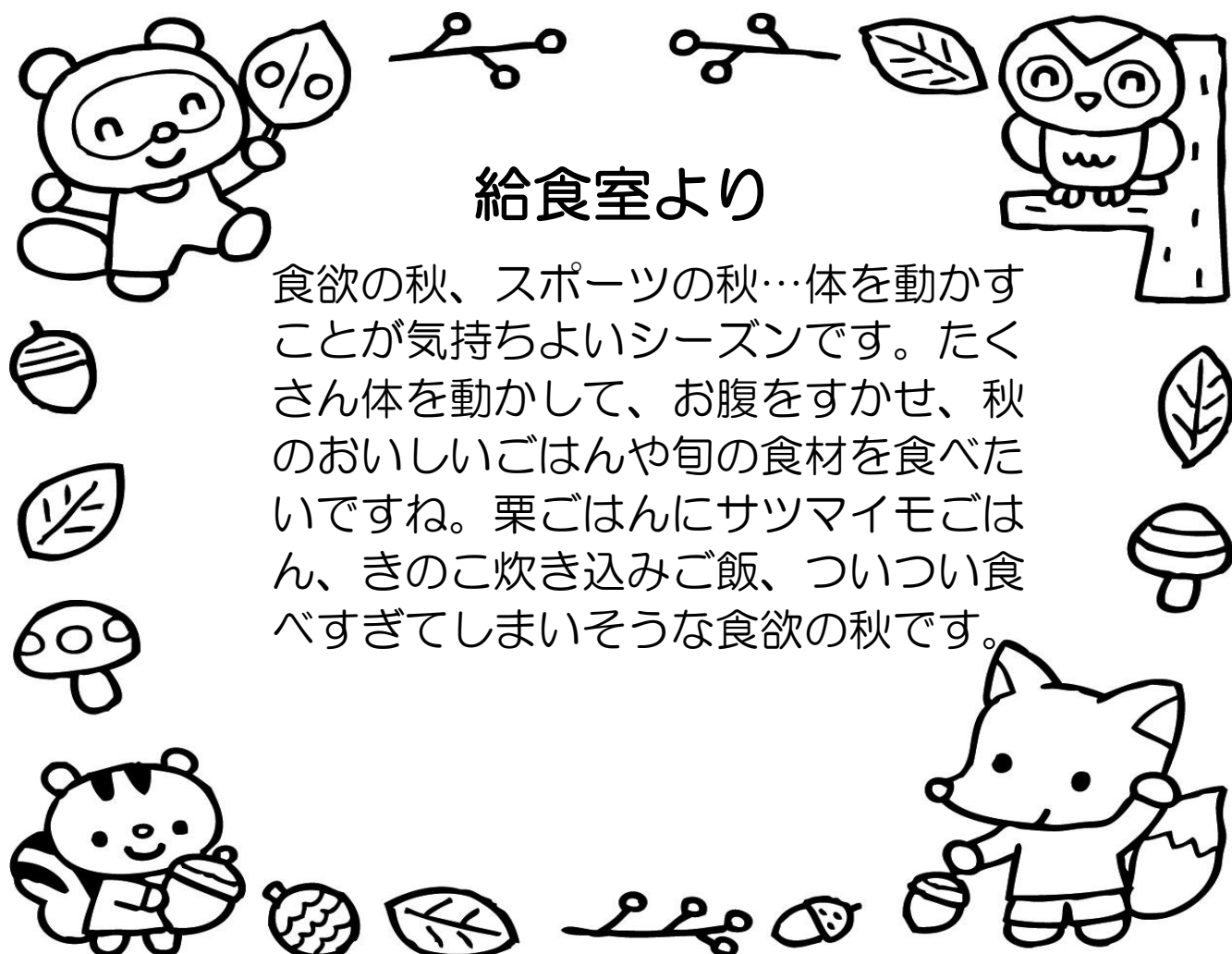


日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー 幼児 (kcal)	補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ビスケット 牛乳	ミートスパゲティ フレンチサラダ コーンクリームスープ りんご	レーズンクッキー 麦茶	乾麺 小麦粉 砂糖 バター 片栗粉 サラダ油	牛乳 豚挽肉	りんご クリームコーン 玉葱 トマト キャベツ エリンギ 人参 胡瓜 レーズン コーン 生姜	576 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
23	月	ビスケット 牛乳	ミートスパゲティ フレンチサラダ コーンクリームスープ りんご	誕生日ケーキ 麦茶	乾麺 砂糖 バター 片栗粉 サラダ油 ホットケーキミックス 粉糖	牛乳 豚挽肉 卵 生クリーム	りんご クリームコーン 玉 葱 トマト キャベツ エリ ンギ 人参 胡瓜 コーン 生姜 かぼちゃ	592 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
16 ・ 30	月	ビスケット 牛乳	マーボー丼 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	りんごゼリー ビスケット 牛乳	米 砂糖 春雨 片栗粉 サラダ油 ごま油	牛乳 豆腐 豚挽肉 卵 米みそ	りんごジュース オレンジ 玉葱 胡瓜 ピーマン えのき 人参 ねぎ 生姜 寒天	618 kcal	しらすおにぎり 味噌汁
3 ・ 17	火	チーズ	米飯 サバのカレー揚げ キャベツの煮ひたし 味噌汁 ぶどう	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも 砂糖 バター 片栗粉 ごま	牛乳 さば 豆腐 米みそ 油揚げ	ぶどう キャベツ 小松菜 人参 生姜	583 kcal	しょうゆ おにぎり すまし汁
4	水	せんべい 牛乳	月見うどん 里芋のそぼろ煮 梨	ホットドッグ 牛乳	ロールパン うどん 里芋 サラダ油 片栗粉 砂糖	牛乳 ウィンナー 鶏挽肉 卵 なた	梨 ほうれん草 人参 いんげん	634 kcal	鮭おにぎり 味噌汁
18	水	せんべい 牛乳	肉うどん さつまいものレモン煮 梨	おかかおにぎり 牛乳	うどん 米 さつまいも 砂糖	牛乳 豚肉	梨 玉葱 人参 ほうれん草 レモン	599 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
5 ・ 19	木	チーズ	米飯 ハンバーグきのこソース 茹でブロッコリー 野菜スープ パナナ	甘食風 牛乳	米 ホットケーキミックス パン粉 砂糖 バター サラダ油	牛乳 豚挽肉 卵 練乳	バナナ 玉葱 ブロッコ リー キャベツ 人参 しめじ ワカメ	592 kcal	ツナサンド 野菜スープ
6 ・ 20	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のおろし煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	あんまん 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ねりごま サラダ油 ごま油	牛乳 鶏もも あんこ 米みそ	オレンジ 白菜 大根 胡瓜 ねぎ 人参 しおこんぶ	581 kcal	焼うどん すまし汁
7 ・ 21	土	せんべい 飲むヨーグルト	生姜焼き丼 味噌汁 りんご	ビスケット 牛乳	じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	玉葱 キャベツ ねぎ 生姜	598 kcal	
10	火	チーズ	栗ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 りんご	蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 栗 砂糖 マヨネーズ サラダ油 片栗粉	牛乳 鶏もも 卵 米みそ	りんご ブロッコリー 玉葱 人参 生姜 ワカメ	540 kcal	おかかおにぎり すまし汁
24	火	チーズ	秋の遠足	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐		265 kcal	おかかおにぎり すまし汁
11 ・ 25	水	せんべい 牛乳	米飯 さけのバター醤油焼き 根菜煮 味噌汁 梨	マシュマロおこし 牛乳	米 コーンフレーク マ シュマロ バター 砂糖 サラダ油 片栗粉	牛乳 鮭 鶏挽肉 米みそ 油揚げ	梨 大根 人参 小松菜 いんげん	544 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
12 ・ 26	木	チーズ	食パン タンダーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	食パン 米 じゃが芋 乾麺 マヨネーズ オリーブ油 ごま	牛乳 鶏肉 ヨーグルト しらす ツナ	オレンジ 胡瓜 キャベツ 人参 ワカメ	569 kcal	焼うどん 味噌汁
13 ・ 27	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 さんまのかば焼き ナムル 味噌汁 柿	プリン 麦茶	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 バター ごま油	牛乳 さんま 卵 豆腐 米みそ	柿 もやし ほうれん草 人参 ねぎ 生姜	548 kcal	しらすおにぎり すまし汁
28	土	せんべい 飲むヨーグルト	焼うどん 味噌汁 りんご	ビスケット 牛乳	うどん じゃが芋	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐	りんご キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ねぎ	431 kcal	
31	月	ビスケット 牛乳	ハロウィンカレー グリーンサラダ ワカメスープ ぶどう	かぼちゃクッキー 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ グリーンピース	ぶどう 玉葱 キャベツ 南瓜 人参 りんご コーン ワカメ のり	602 kcal	鮭おにぎり 味噌汁

- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだししています。
- ★23日はお誕生日会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウィンナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量										
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	566	21.7	17.6	236	1.9	144	0.33	0.41	26	1.9
乳児	502	19.3	16.2	243	1.6	134	0.27	0.36	20	1.7



給食室より

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちよいシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこ炊き込みご飯、つつい食べすぎてしまいそうな食欲の秋です。



日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを供えてお月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。お月見の日はずいぶん夜空を見上げてみてください。月見といえば、お団子ですが、月見団子は農作物の収穫に感謝して収穫されて米で団子を作って供えたのが由来だと言われています。今年のお月見は10月4日です。

秋の味覚いろいろ

- りんご**
食物繊維の一種であるペクチンという成分が含まれていて、便秘を解消する効果があります。
- 鮭・さんま**
秋は魚に脂が乗っていておいしいです。ビタミンAやDHAが豊富です。
- きのこ類**
カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で骨を強くします。
- 栗**
ビタミンCや食物繊維が豊富で疲労回復にも効果的です。給食に栗ごはんをだします♪
- さつまいも**
食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の働きを助けてくれます。