

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
凍り豆腐と挽肉の煮もの・みそ汁 清汁・果物	豚のオロオロ焼き・りんごのサラダ エビマズラー・果物	豚肉のかりんとう揚げ・みそ汁 中華スープ・果物	肉じゃが・胡瓜の味噌汁・味噌汁 果物	煮魚揚げ・わかじき 果物	ドライカレー・わかじき・チーズ
授乳 ワッパ	授乳 お茶 果ごはん	授乳 授乳 バナナ 月見団子	授乳 授乳 バナナ マロンあべい	授乳 授乳 かりんとう チーズサンド	授乳 授乳 バナナ お菓子
9	10	11	12	13	14
体育の日 	魚の揚げ味噌汁・ごま和え 清汁・果物	松風焼き・らび和え・のべい汁 果物	鶏のミソステーキ・スシサラダ ポテトスープ・果物	焼魚・れんこんたけのこ・ごまめ汁 果物	筑前煮・煮豆・味噌汁 果物
授乳 お菓子	授乳 授乳 バナナ 鬼万十	授乳 授乳 ワッパ カレーライス	授乳 授乳 バナナ お茶 中華丼	授乳 授乳 バナナ かりんとう	授乳 授乳 バナナ お菓子
16	17	18	19	20	21
かぼち味噌汁・うの花・清汁 果物	ツナの厚焼き卵・南瓜の甘煮 味噌汁・果物	アボカド・春雨サラダ・かき卵汁 果物	鶏のさし焼き・ポテト・クリームシチュー 果物	くわいせき・白米のごま和え いものかき揚げ汁・果物	運動会
授乳 かりんとう	授乳 授乳 バナナ じゃがいも	授乳 授乳 ワッパ きんぎょうどん	授乳 授乳 バナナ 豆腐ソテー	授乳 授乳 ワッパ ポテト	授乳 バナナ
23	24	25	26	27	28
豚のあんかけ焼き・けんちん汁 果物	はち汁・ひじきの豆腐煮 果物	松風ハンバーグ・スロウクック ポテトスープ・果物	鶏のさし焼き・ポテト・クリームシチュー 果物	秋の遠足 	お弁当・たけのこ・味噌汁 果物
授乳 バナナ	授乳 授乳 バナナ お菓子	授乳 授乳 かりんとう おみそ汁	授乳 授乳 バナナ ポテト	授乳 授乳 バナナ お菓子	授乳 授乳 ワッパ お菓子
30	31				
炒り豆腐・ポテト・清汁 果物	豚のあんかけ・ポテト・かき卵汁 ポテトスープ・果物				
授乳 バナナ	授乳 授乳 バナナ お菓子				

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
◎下段：
【左】午前おやつ（3歳未満児）
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

そろっていますか？ 三色食品群

（食べ物から栄養素の働きから）
3つの色のグループに分類したもの
いろいろな食品を組み合わせることで、バラバラの食生活となり、健康な体をつくる目安となります！

赤 体をつくるもとになる（肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆など）

 緑 体の調子を整えるもとになる（野菜・果物・きのこ類など）

 黄 エネルギーのもとになる（米・パン・めん類・油・砂糖など）

 3つの色をそろえて献立づくり

収穫の秋

お米のワ-を見直そう!!
お米はエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の食材とあわせておいしい新米を味わいましょう。

秋の味覚 粟にはビタミンEや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪予防・便秘解消にも効果的です。

（材料）
米 2合
粟 120g
塩 3g
しょうゆ 大さじ1
油 大さじ2
塩 2g

＜作り方＞
① 粟はゆでこゆで汁に30分くらいつけて皮をむく
② 米・塩・おき粟を入れ調味料を加えて普通に炊く。