



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
はなのミックスサラダ・つし子サラダ ポテトスープ・果物 牛乳 ビスケット	魚の香り揚げ・ごぼうと豆腐の甘酢汁 味噌汁・果物 牛乳 ウエハース	肉じゃが・胡瓜の浅漬け 清汁・果物 牛乳 ワッパ	ゆの厚焼き卵・ゆめこ和え しんじゆ揚げ・果物 牛乳 せんべい	焼魚・ゆめがれもろろ汁 ワンタンスープ・果物 牛乳 ワッパ	ばんじゆ・ひじきの五目煮 果物 牛乳 かりんとう
8	9	10	11	12	13
体育の日 	松風焼き揚げ・のり中華湯し 味噌汁・果物 牛乳 ワッパ	友のり・干し揚げ・新巻玉揚げ 清汁・果物 牛乳 せんべい	煮魚・おろし揚げ・かき卵汁 果物 牛乳 ビスケット	にんじん煮・煮豆・味噌汁 果物 牛乳 お菓子	きのこカレー・つし子サラダ ポテト 牛乳 お菓子
15	16	17	18	19	20
筑前煮・ごま和え・清汁 果物 牛乳 かりんとう	鱈の木のり焼き・南山の甘煮 味噌汁・果物 牛乳 ウエハース	ナポリ風ミックスサラダ・みぞれサラダ わかめ豆腐のスープ・果物 牛乳 ワッパ	くわいすまし・おれ草とゆめじゆのソテー のり汁・果物 牛乳 せんべい	カブの味噌煮・うの花 味噌汁・果物 牛乳 ビスケット	運動会
22	23	24	25	26	27
ハロウィン・胡瓜の中華煮 コンニャクスープ・果物 牛乳 ワッパ	白身魚の揚げ・おれ草の和え 味噌汁・果物 牛乳 かりんとう	ナスとロウケ・りんごサラダ ピザ缶・果物 牛乳 せんべい	南山のぼろ煮・タイル・清汁 果物 牛乳 お菓子	秋の遠足 	おとうさん・おんこさん 果物 牛乳 お菓子
29	30	31			
つくね団子・春雨サラダ・かき卵汁 果物 牛乳 ワッパ	白身魚の揚げ・おれ草の和え 味噌汁・果物 牛乳 ビスケット	鱈とゴロウケのグラタン 野菜スープ・果物 牛乳 ワッパ			

《 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、材料調達の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。

そろえて食べよう！ 3色食品群

私たちの体は 食べ物からできています。
毎日の食事を いろいろな食べ物を 食べることで 体に必要な 栄養素を 得ています。
健康な体づくりのために 目安となるのが 食品を 赤・黄・緑の 3色に おおきく 食べる 方法 (3色食品群) です。

赤 体を つくる ために 必要
魚・肉・卵・豆
油・チーズ・牛乳・豆腐 など

黄 エネルギーを ためこむ ために 必要
米・パン・麺類・ゆめがれもろろ汁
ゆめがれもろろ汁・バナナ など

緑 体の 調子 を ためこむ ために 必要
トマト・レタス・おれ草・なす
アスパラガス・かぼちゃ・玉ねぎ・りんご など

実りの秋

秋は おいしい 食べ物 が たくさん あります。そして 旬の 食材 には 栄養も 豊富 です。
ごま・栗・きのこ 類 など 実りの秋 に 感謝 し 秋の 味覚 を 楽し み ましょう。

《 給食 びん に 使 べ る き の こ 類 》

推奨 ミネラル成分の多い アミノ酸の一種 カルニチン (肉類) は ビタミンB群・Dを 含む 低カロリーで ミネラルも 食物繊維が 豊富

たんぱく質成分が 豊富に 含まれ 血圧や 神経の 安定に 役立つ

カルニチンの 吸収を 助ける ビタミンD・B1・B2・ナイアシンを 含む 栄養価の 高い き の こ です。