



月	火	水	木	金	土
	1 焼魚・ほがし・トマト・煮汁・果物 授乳 ワッシャー	2 鰻天・朝風サラダ・さめ汁 授乳 お茶 お菓子	3 なす入りミニトマト 長ねぎ・オニオン・タマネギ・果物 授乳 お菓子	4 鶏の唐揚げ・ごぼうと豆の甘酢炒め 味噌汁・果物 授乳 お菓子	5 チキンカレー・野菜サラダ・チーズ 授乳 お菓子
7 イチゴの厚焼き卵・ブロッコリー パン・キンスープ・果物 授乳 ヨーグルト	8 かぼち味噌煮・ゆず大根の煮もの 清汁・果物 授乳 ウエハース	9 人参団子・りんごサラダ 味噌汁・果物 授乳 かりんとう	10 鶏のうい・なすの味噌煮・焼き 清汁・果物 授乳 お菓子	11 ちわわと野菜のかき揚げ・ポテトサラダ 味噌汁・果物 授乳 お菓子	12 ごぼう汁・ひじきの五徳・果物 授乳 お菓子
14 体育の日 	15 筑前煮・ごぼう・清汁・果物 授乳 お菓子	16 鶏のうい・焼き・南無の甘煮 味噌汁・果物 授乳 お菓子	17 おから煮・煮豆・清汁・果物 授乳 お菓子	18 くわいすし(お米とゆめいよ)・ 中華スープ・果物 授乳 お菓子	19 運動会 
21 煮魚・のり・味噌汁・果物 授乳 お菓子	22 即位礼正殿の儀 	23 カレー・ロケット・エビ・トマト・サラダ おからと豆腐のスープ・果物 授乳 お菓子	24 秋の遠足 	25 カレー・リン・りんごのサラダ ピーマン・果物 授乳 お菓子	26 おめかす・おとし・りんご・お菓子 授乳 お菓子
28 鶏とブロッコリーのグラタン 野菜スープ・果物 授乳 お菓子	29 炒り豆腐・ごぼう・清汁 果物 授乳 お菓子	30 白煮・人参・ごぼう・サラダ 味噌汁・果物 授乳 お菓子	31 おこし・りんご・サラダ・チーズ 授乳 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。

三色食品群で栄養バランス ととのえましょう!!

成長期の子どもにとっていろいろな食品を組み合わせることはとても大切なことです。その目安となるのが「食品を栄養素の働きにより、分類したものの三色食品群」です。

体を丈夫にする 魚・肉・卵・大豆・豆腐  
授乳・チーズ など

エネルギーのもとになる 米・パン・ごぼう・さつまいも  
油・砂糖 など

体の調子をととのえる トウモロコシ・大根・人参  
ほうれん草・玉ねぎ・みかん・りんご など

毎日の献立に 取り入れましょう

秋の秋

様々な作物が収穫される秋は食欲も旺盛になることから「食欲の秋」とも呼ばれます。新米も出回りお米もおいしい季節です。主食である米は、心にじんわりと暖かさが伝わり、心も豊かになります。このころの季節は、気温が下がってくるので体を温めるために「お粥」がオススメです。そのために体にエネルギーを貯えましょう。

栗ご飯 (材料)

米 2合  
栗 10粒  
生醤油 3g  
おろしにんにく 1g  
塩 大さじ1/2  
砂糖 2g

＜作り方＞

① 栗はゆでこゆで汁に30分くらいつけおき  
② 米・栗・おろしにんにく・調味料を加えて炊き上げよう!

