

| 月                                                                           | 火                                                                                                                                | 水                                                                                         | 木                                                                                        | 金                                                                                 | 土                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <div>秋の味覚を楽しみましょう</div> <div>「実りの秋」といわれるように秋は柿、りんご、梨、くり、茄子、さつまいもなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。</div> |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                   | 1 昼食<br>鶏照り焼き丼<br>こまじゃこサラダ<br>ゆし豆腐<br>みかん<br><br>おやつ<br>豆乳<br>焼き芋              |
| 3 文化の日<br>                                                                  | 4 昼食<br>胚芽ご飯<br>ポークソテー<br>ひじき炒め<br>エノキと麩のみそ汁<br>ブルー<br><br>おやつ<br>ミルク・ゴマ小魚<br>ふむふむ                                               | 5 昼食<br>カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>かき卵汁<br>型抜きチーズ<br><br>おやつ<br>麦茶・クラッカー<br>鉄分オレンジゼリー         | 6 昼食<br>胚芽ご飯<br>わかさぎチーズフライ<br>じゃべつ炒め<br>アーサと竹輪のスープ<br>オレンジ<br><br>おやつ<br>ミルク<br>プアマンケーキ  | 7 昼食<br>胚芽パン<br>ハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>オニオンスープ<br>パイン缶<br><br>おやつ<br>麦茶<br>みそおにぎり    | 8 昼食<br>ゴボウピラフ<br>肉じゃが<br>きのこのみそ汁<br>柿<br><br>おやつ<br>ミルク<br>蒸しケーキ              |
| 10 昼食<br>胚芽ご飯<br>マーボー豆腐<br>トマトサラダ<br>わかめスープ<br>みかん<br><br>おやつ<br>豆乳<br>ボーボー | 11 昼食<br>胚芽ご飯<br>魚の照り焼き<br>くーぶいりちー<br>小松菜のみそ汁<br>パイン缶<br><br>おやつ<br>ミルク・ゴマ小魚<br>芋餅団子                                             | 12 昼食<br>胚芽ご飯<br>鶏のレモン風味焼き<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>しめじのみそ汁<br>オレンジ<br><br>おやつ<br>麦茶・クラッカー<br>プリン | 13 昼食<br>胚芽ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>南瓜の煮物<br>豆腐とわかめのすまし汁<br>パイン缶<br><br>おやつ<br>麦茶<br>サターアングダー | 14 昼食<br>ふりかけご飯<br>肉だんご<br>春雨サラダ<br>コーンスープ<br>ブルー<br><br>おやつ<br>ミルク<br>スコーン       | 15 昼食<br>ブルコギ丼<br>胡瓜の梅肉和え<br>もずくスープ<br>柿<br><br>おやつ<br>ミルク・バナナ<br>アンパンマンせんべい   |
| 17 昼食<br>三色丼<br>キャベツサラダ<br>もずく汁<br>オレンジ<br><br>おやつ<br>ミルク<br>あんバターサンド       | 18 昼食<br>胚芽ご飯<br>チキンの胡麻ダレ焼き<br>島人参のきんぴら<br>じゃがいものみそ汁<br>ブルー<br><br>おやつ<br>麦茶・クラッカー<br>いちごミルクプリン                                  | 19 昼食<br>黒米ご飯<br>サバの味噌煮<br>五目大豆煮<br>アーサ汁<br>パイン缶<br><br>おやつ<br>ミルク・バナナ<br>野菜スティック         | 20 お弁当の日<br><br>おやつ<br>ジョア<br>マロンケーキ                                                     | 21 昼食<br>沖縄そば<br>白和えサラダ<br>いちごヨーグルト<br><br>おやつ<br>麦茶<br>鮭おにぎり                     | 22 昼食<br>豚生姜焼き丼<br>じゃべつの和え物<br>わかめスープ<br>りんご<br><br>おやつ<br>豆乳・バナナ<br>丸ぼうろ      |
| 24 振替休日<br>                                                                 | 25 昼食<br>胚芽ご飯<br>白身魚のチーズ香りのせ<br>南瓜サラダ<br>すまし汁<br>オレンジ<br><br>おやつ<br>ミルク<br>黒糖ケーキ                                                 | 26 昼食<br>胚芽ご飯<br>松風焼き<br>からし菜炒め<br>麩としめじのみそ汁<br>みかん<br><br>おやつ<br>飲む野菜と果実<br>シリアルクッキー     | 27 昼食<br>胚芽ご飯<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリー炒め<br>野菜スープ<br>ブルー<br><br>おやつ<br>ミルク・バナナ<br>コーンフレーク   | 28 昼食<br>胚芽ご飯<br>サバの香味焼き<br>切り干し炒め<br>へちまのみそ汁<br>パイン缶<br><br>おやつ<br>ミルク<br>さつま芋パン | 29 昼食<br>もずく丼<br>小松菜の胡麻和え<br>豆腐のみそ汁<br>りんご<br><br>おやつ<br>ココア豆乳・バナナ<br>はちやぐみおこし |

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

※ ホームページの「食育」にも掲載しています。