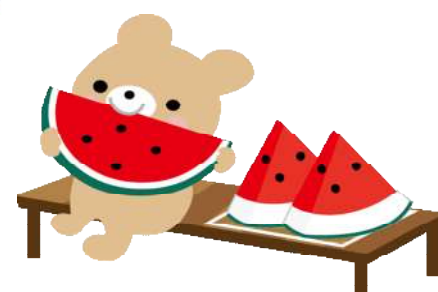


日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	火	ピーターパンごはん	カニ豆腐スープ 鶏の甘辛きのこきゅうりと大根の白だし漬け	ミルクパン ビスケット	ゼリー 小魚
2	水	揚げナスとそばろのかげうどん	じゃことねぎの厚焼き玉子 バナナ	リンゴジュース ラムネ	牛乳 ★ゴ-ヤせんべい
3	木	ロールパンナちゃん	クリームスープ 彩り野菜ソテー 白身魚のムニエル トマトソースかけ	カルピス ブリッツ	★杏仁豆腐
4	金	お誕生会 ハヤシライス	カップサラダ 梨	野菜ジュース えびせん	アイス★パンフ キンロール
5	土	たまごサンド	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
7	月	ふりかけごはん	チンゲン菜と大根のすまし汁 鮭のチャンチャン焼き 五目豆	牛乳 おせんべい	リンゴジュース ★ワッフル
8	火	チャーハン	わかめのゴマスープ 3色ナムル ゆで鶏の中華ねぎダレ	カルピス ビスケット	プリン 加味クッキー
9	水	ベーコンときのこの和風スパゲティ	キャベツとツナのコンソメスープ オムレツ いちごヨーグルト	ヤクルト ブリッツ	リンゴジュース ★ゼリーフライ
10	木	食パンマンと バタコさん	ミネストローネ 春雨サラダ お豆腐クリーミーグラタン	ミルクパン ふがし	お茶 ★みたらし団子
11	金	桜エビごはん	玉ねぎとオクラの味噌汁 タレカツ 青菜ともやしの和え	リンゴジュース ラムネ	牛乳 ★ラスク
12	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
14	月	五目ちらし寿司	そうめんの白だしスープ 白身魚のみぞれ煮 塩昆布きゅうり	野菜ジュース クッキー	牛乳★お醤油 じゃがバター
15	火	わかめごはん	水菜と卵のすまし汁 ナスの揚げたし 鶏肉とキャベツの甘味噌炒め	リンゴジュース えびせん	ヨーグルト
16	水	ちゃんぽん風 ラーメン	手作り春巻き バナナ	牛乳 玉子ボーロ	リンゴジュース★ツ ナマヨトースト
17	木	ロールパンナちゃん	はんぺんとわかめのコンソメスープ りんご カップミートエッグ 温野菜の付け合わせ	ミルクパン ブリッツ	麦茶★ちまき風 おにぎり
18	金	ポークカレー	お豆腐和風サラダ ヨーグルト	グレープジュース 小魚	アイス ★パンフ
19	土	そうめん	お茶 バナナ	おやつ	
23	水	ソース焼きそば	春雨スープ 野菜スティック コロコロハンペンフライ	牛乳 ふがし	リンゴジュース ★ドリア
24	木	食パンマンと ジャムおじさん	鶏肉とパ-のコンソメスープ コールド-サラダ 鶏肉のトマトクリーム煮	ミルクパン クッキー	野菜ジュース ★チヂミ
25	金	天津丼	ワンタンスープ ゴマナムル りんご	グレープジュース 小魚	牛乳★スイート ポテトケーキ
26	土	ピザトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
28	月	きのこの混ぜ ごはん	かきたま汁 サバの味噌煮 キャベツとハムのほくほくサラダ	野菜ジュース おせんべい	牛乳★きなこ揚 げパン
29	火	3匹の仔ふた ごはん	大根と油揚げに味噌汁 ポークジンジャー 粉ふきいも	カルピス ブリッツ	ゼリー 加味クッキー
30	水	キャベツと鶏肉の 塩うどん	さつまいものかき揚げ バナナ	ヤクルト えびせん	お茶 ★クイックピザ



●平均栄養摂取量●

エネルギー(3歳未満児)538(3歳以上児)634  
 蛋白質(3歳未満児)17.8  
 (3歳以上児)22.9  
 脂質(3歳未満児)15.9(3歳以上児)20.8

今月の食育メモ

保育園の給食では”旬の食べ物”をできる限り取り入れるように気をつけています。きのこやさんま、さつまいものりんごなど秋にはたくさんの美味しい食べ物があります。旬とはその食材が最もおいしくなる時期のことです。味が濃く栄養価も高く、手に入りやすい時期でもあります。野菜や果物は取れる時期にはビタミンやミネラルの含有量が最も多くなり、魚介類では産卵前などで餌をたくさん食べる時期なので栄養分がたっぷりと含まれています。

また、旬のものを食べることは季節の変わり目に起こりやすい様々な行基を未然に防ぐことにつながります。

秋は季節の変わり目で夏の暑さによる疲れて体調を崩しがちです。秋の旬野菜は豊富なビタミンミネラルや食物繊維で披露を癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。もう一度旬の食材を見直してみたいかがでしょうか。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**茂木**です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

まだまだ暑い日が続いていますが、心と秋の訪れを感じるようになりました。年度初めはコロナ感染対策によりバタバタと過ぎていき

ましたが、早いもので今年度も今月で半分が終わろうとしています。引き続き体調管理に気をつけて元気に登園しましょう。

給食の先生より

