



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
昼食						親子丼、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ
午後						牛乳、野菜せんべい
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
昼食	御飯（麦入り）、筑前煮、大根の甘酢和え、味噌汁、柿	御飯、鶏肉とさつまいものからめ煮、三色和え、味噌汁、りんご	ちゃんぽん風うどん、かぼちゃの天ぷら、ブロッコリーソーテー、バナナ	御飯、さんまの蒲焼き風、小松菜とさつま揚げの和え物、味噌汁、オレンジ	☆十三夜メニュー☆ 食パン（いちごジャム）、きんぴら肉団子、ビーンズマヨサラダ、すいとん団子汁、柿	
午後	牛乳、ツナチーズマフィン	牛乳、ココア蒸しパン	牛乳、フレンチトースト	牛乳、フレーククッキー	牛乳、栗御飯	
午前	10	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	スポーツの日	御飯、きのこたっぷり中華煮、小松菜のおかか和え、わかめスープ、りんご	肉味噌スパゲティ、れんこんサラダ、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ	御飯、鯖のおろし煮、きんぴらごぼう、味噌汁、柿	☆世界の料理～メキシコ～ トルティーヤ、鶏肉のメキシカンソース、かぼちゃと豆のサラダ、スープ、オレンジ	ピピン丼、きゃべつの塩昆布和え、スープ、バナナ
午後		牛乳、薄皮ピザ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、チョコカップケーキ	牛乳、しそ枝豆おにぎり	牛乳、ビスケット
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	御飯（麦入り）、鮭のマヨ焼き、青梗菜の煮浸し、味噌汁、柿	御飯、レバーのさっぱりねぎダシ、きゃべつと桜エビの和え物、味噌汁、りんご	卵とじうどん、焼売、里芋と大根の甘辛煮、バナナ	☆誕生日メニュー☆ お赤飯、ハムカツ、千切りサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、ポークビーンズ、小松菜サラダ、スープ、オレンジ	炊き込みご飯、角切りツナサラダ、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、お好み焼き	牛乳、スコーン	牛乳、チーズトースト	牛乳、ココアプリン	牛乳、海苔ごましょうゆおにぎり	牛乳、かっぱえびせん
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	御飯（麦入り）、鶏ひき肉の信田煮、ほうれん草のおかか和え、味噌汁、オレンジ	♪さつまいも掘り（月・空・太陽組）♪ 御飯、ホックのしょうゆ焼き、ベーコンとモヤシの和え物、味噌汁、りんご	鶏白湯風ラーメン、魚肉ソーセージのフリッター、かぼちゃサラダ、バナナ	カレーライス、大根サラダ、茹で卵、柿	フランスパン、ミートローフ、コーンサラダ、豆乳スープ、オレンジ	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、人参ドーナツ	牛乳、メロンパン	牛乳、塩バターポップコーン	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	牛乳、キャラメルコーン
午前	31 牛乳					
昼食	🍷ハロウィンメニュー🍷 御飯（麦入り）、ハロウィンハンバーグ、変身サラダ、おばけスープ、ハロウィンデザート					
午後	牛乳、パンプキンパイ					

※献立は材料により変更になる場合があります。

実りの秋、食欲の秋です。1年中で1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓にも旬の野菜を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	563	21.8	19.6	291	2.3	465	0.34	0.55	34	4.3	1.9
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	106	103	133	126	105	261	117	167	200	102	106
3才未満児	476	18.5	16.9	271	1.9	384	0.29	0.49	28	3.5	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	101	98	130	124	82	198	116	169	156	92	94