



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食					食パン(いちごジャム)、豚肉のマーマレード焼き、昆布サラダ、スープ、柿	炊き込みご飯、角切りツナサラダ、味噌汁、バナナ
午後					牛乳、鮭とチーズの混ぜ御飯	麦茶、かっぱえびせん
午前	4	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9
昼食	<b>振替休日</b>	御飯、秋野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、味噌汁、りんご	貝だくさんしょうゆラーメン、かしわ天、さつまいもの甘煮、バナナ	御飯、ぶり大根、おからの炒り煮、味噌汁、柿	ロールパン、鶏のバーベキューソース焼き、ブロッコリーサラダ、スープ、りんご	ビビンバ丼、きゅうりの韓国のり和え、スープ、バナナ
午後		牛乳、人参ホットケーキ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、ココアドーナツ	牛乳、ひき肉チャーハン	麦茶、ビスケット
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16
昼食	ハヤシライス、シルバーサラダ、フライドポテト、柿	純レハ丼、レタスと大根のドレッシング和え、味噌汁、りんご	五目焼きそば、コーンサラダ、チーズ、すまし汁、バナナ	御飯、かつおカツ、花野菜の和え物、味噌汁、柿	☆世界の料理~ドイツ☆ライ麦パン、ケニヒスベルガーケロフセ、カルトツフェルザラト、ツヴィーベルズッペ、りんご	鯖の味噌焼き丼、小松菜の和え物、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、白ごま蒸しパン	牛乳、シーフードお好み焼き	牛乳、さつまいもトースト	牛乳、ポパイコーン	牛乳、五目焼きおにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23
昼食	御飯(麦入り)、豆腐とれんこんの落とし揚げ、豚肉ときゃべつの炒め物、味噌汁、柿	御飯、酢鶏、白菜の中華和え、スープ、りんご	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、カリフラワーと人参の甘煮、バナナ	御飯、まぐろの角煮、小松菜の味噌マヨ和え、味噌汁、みかん	食パン(ブルーベリージャム)、おから入りハンバーグきのこソース掛け、さつまいもサラダ、スープ、りんご	<b>勤労感謝の日</b>
午後	牛乳、ポンおこし	★星・月組クッキング★スイートポテト牛乳、フルーツカナッペ	牛乳、もちもちチーズパン	★空・太陽組クッキング★スイートポテト牛乳、大学いも	牛乳、五平餅	
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30
昼食	御飯、鯖の竜田揚げ、切干大根の炒め煮、味噌汁、みかん	麻婆豆腐丼、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、りんご	きのこほうれん草の豆乳スパゲティ、カリフラワーとツナのハニーマスタード、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆お赤飯、甘酢マヨだれチキン、5色ごま和え、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、鶏肉のカレー焼き、きのこサラダ、かぼちゃのポタージュ、りんご	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、さつまいものバターいもち	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、アイスボックスクッキー	牛乳、カルシウムおにぎり	

※献立は材料により変更になる場合があります。

秋も深まり、旬を迎える果物や野菜がたくさんあります。子ども達に美味しい食材の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。小さい子でも食べられるものがたくさんあるので、給食でもたくさん取り入れ風邪予防にも繋がっていかうと思います◎  
空・太陽組さんが掘ってきてくれたさつまいもを使って、おやつクッキングを行う予定です♡

	エネルギー	タンパク	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	535	21.5	16.8	238	2.6	378	0.34	0.41	35	4.7	1.7
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	101	101	114	103	118	211	117	124	206	112	100
3才未満児	486	19.5	16.8	266	1.9	335	0.3	0.46	29	3.7	1.4
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	95	96	117	120	90	195	107	144	171	90	88