



	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
1	火	クッキー お茶	さくら ごはん	カジキのチーズ焼き おかか和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	メカジキ 油揚げ	ごはん	キャベツ 小松菜 人参 もやし 長ねぎ	バニラレーズンパン 牛乳
2	水	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン ナゲット バナナ	鶏挽肉 ナゲット	パスタ	玉ねぎ ピーマン	鮭わかめおにぎり お茶
3	木	チーズ お茶	わかめ ごはん	コロッケ ポテトチップスサラダ 豆腐の味噌汁 梨	コロッケ ホタテ わかめ 豆腐	ごはん ポテトチップス	キャベツ レタス きゅうり 長ねぎ ほうれん草	人参ケーキ 牛乳
4	金	パイ お茶	ナン	キーマカレー ボイルドサラダ チーズ グレープフルーツ	豚挽肉 チーズ	ナン	玉ねぎ 人参 ピーマン インゲン ブロッコリー アスパラ ヤングコーン	たい焼き 牛乳
5	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
7	月	クラッカー お茶	ごはん	鶏肉のマヨパン粉焼き もやしのナムル 卵スープ オレンジ	鶏肉 卵	ごはん	もやし ニラ 人参 キャベツ トマト レタス	味噌田楽 牛乳
8	火	パイ お茶	ごはん	ホッケの塩焼 味噌マヨ和え すまし汁 グレープフルーツ	ホッケ ちくわ ハンペン わかめ	ごはん	キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ	マカロニあべ川 牛乳
9	水	おせんべい お茶	うどん	サラダうどん 豆腐の磯辺揚げ バナナ	わかめ ツナ 豆腐	うどん	レタス きゅうり コーン もやし トマト	ひじきおにぎり お茶
10	木	チーズ お茶	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 青菜の和え物 長ねぎのみそ汁 オレンジ	厚揚げ 鶏挽肉	ごはん	ほうれん草 小松菜 えのき もやし 人参 長ねぎ しめじ	巨峰 梨 飲むヨーグルト
11	金	クッキー お茶	ごはん	しゅうまい ひじき煮 ほうれん草スープ グレープフルーツ	しゅうまい ひじき 油揚げ 大豆	ごはん	人参 しいたけ ほうれん草 玉ねぎ えのき	かぼちゃマフィン 牛乳
12	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ バナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
14	月	クッキー お茶	ごはん	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	鶏肉	ごはん マカロニ	人参 きゅうり コーン 大根 しめじ 長ねぎ	キラキラゼリー お茶
15	火	おせんべい お茶	ごはん	煮魚 ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	メカジキ 油揚げ	ごはん	もやし ほうれん草 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ	リッツサンド 牛乳
16	水	チーズ お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ バナナ	豚挽肉 わかめ	中華麺	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	おかかおにぎり お茶
17	木	クッキー お茶	ごはん	エビのザクうま揚げ ボイル野菜 春雨スープ オレンジ	エビ 卵	ごはん 春雨	インゲン ブロッコリー アスパラ ヤングコーン 人参 しいたけ ニラ	アップルパイ 牛乳
18	金	クラッカー お茶	ごはん	メンチカツ 海藻サラダ 白菜の味噌汁 グレープフルーツ	メンチカツ 海藻	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 白菜 人参 しめじ	お米でスイートポテト 牛乳
19	土	おせんべい お茶	うどん	けんちんうどん チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん	大根 人参 しいたけ	
23	水	チーズ お茶	パスタ	ミートソース ポップコーンシュリンプ バナナ	豚挽肉 エビ	パスタ	玉ねぎ しいたけ 人参 トマト	味噌おにぎり お茶
24	木	パイ お茶	ごはん	千草焼き キャベツのおひたし わかめスープ オレンジ	卵 豚挽肉 わかめ	ごはん	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 玉ねぎ えのき 長ねぎ	豆乳かぼちゃケーキ 牛乳
25	金	クッキー お茶	クロワッサン	コーンシチュー ツナサラダ グレープフルーツ	鶏挽肉 ツナ	クロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	いちごスティックケーキ 牛乳
26	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスパゲッティー チーズ バナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
28	月	クラッカー お茶	ふりかけ ごはん	ピザ春巻き グリーンサラダ わかめの味噌汁 りんご	ピザ春巻き わかめ	ごはん	レタス きゅうり アスパラ 枝豆 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	さつま芋ケーキ 牛乳
29	火	おせんべい お茶	ごはん	鯖の塩焼 ひじきサラダ かきたまスープ グレープフルーツ	鯖 ひじき 卵	ごはん	大根 人参 コーン 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	付け合わせパン 牛乳
30	水	チーズ お茶	中華麺	醤油ラーメン いかフリッター バナナ	卵 ハム	中華麺	もやし 人参 キャベツ しいたけ 長ねぎ メン	わかめおにぎり お茶

食欲の秋

さまざまな作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になるころで、「食欲の秋」と呼ばれます。
気温が高い夏は体温を維持することが、簡単ですが、気温が下がってくると、多くのエネルギーが必要になります。
そのため冬に向けて体にエネルギーを蓄えておけるよう、秋には食欲が増すのです。
秋は気温も、ほどよいので過ごしやすく、屋外での活動も多くなります。
しかし季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。
十分な栄養を取ることはもちろん、しっかりと睡眠をとり、体を休めることも大事です。
未満児 エネルギー 382.2kca l たんぱく質11.8 g 脂肪9.4 g 食塩相当量1.3g (9月平均栄養価)
以上児 エネルギー 452.3kcal たんぱく質16.5 g 脂肪12.9 g 食塩相当量1.9 g く 主食を含む
(材料の都合により献立を変更する事があります)
(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)
※3時のおやつは栄養価に含まれません



子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど粘りのある食物繊維をたくさん取りましょう。