



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	513kcal	412kcal
たんぱく質	19.0g	17.8g
脂 肪	16.6g	17.0g

# 給食予定献立表



※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
副食	がんもの含め煮 若布サラダ さつまい ミニトマト	麻婆茄子 もやしのナムル にらたま汁 ぶどう	ハワイアンポークソテー スパゲティサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	魚の照り焼き 青菜としめじのお浸し 五目うどん オレンジ	変わり納豆 さつまい煮 キャベツの味噌汁 バナナ	
おやつ	人参バターケーキ・牛乳	ハムサンド・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	きなこもち・牛乳		
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
未満児主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b>
副食	中華のローストチキン チーズサラダ 春雨スープ ぶどう	魚のホイル焼き キャベツの甘酢和え ワンタンスープ 梨	南瓜コロッケ 中華風サラダ 若布スープ ミニトマト	巣ごもり卵 深山和え なめこ汁 オレンジ	炒り鶏 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	
おやつ	がんづき・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	豆乳ババロア・せんべい	クッキー・牛乳	マドレーヌ・牛乳	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【お誕生会】</b>	ごはん	ごはん
副食	ミートローフ ひじきのごま和え きのこのスープ オレンジ	煮魚 千草和え 豚汁 バナナ	ポテトオムレツ 三色サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 梨	おはぎ・とりごま煮 利休和え 花魁のすまし汁 ぶどう	えびと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 南瓜といんげんの味噌汁 キウイフルーツ	はんぺんのチーズ焼き 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 若布スープ ミニトマト
おやつ	フレンチトースト・牛乳	ごまだんご・牛乳	牛乳寒天・ビスケット	シュークリーム・牛乳	プチパン・牛乳	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
未満児主食	<b>敬老の日</b>	<b>秋分の日</b>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食			肉じゃが ブロッコリーと若布のお浸し しめじの味噌汁 グレープフルーツ	五目大豆 きゅうりもみ じゃが芋とキャベツの味噌汁 オレンジ	チキンナゲット りんごサラダ はんぺんスープ バナナ	挽肉そばろ・炒り卵 青菜のお浸し 茄子の味噌汁 ミニトマト
おやつ			ブルーベリーケーキ・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	パンナコッタ・せんべい	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
未満児主食	きつねごはん	ごはん	<b>【運動会総練習】</b>			
副食	さつまいとチーズの卵焼き 茄子炒り 若布の味噌汁 ぶどう	豆腐とひじきのつくね ごまドレッシングサラダ 卵スープ 梨	おにぎり弁当 野菜ジュース ※お弁当等は園で準備します			
おやつ	ごまおこし・牛乳	ジョア・ビスケット	ヨーグルト・せんべい			

**しってる!?十五夜にはお団子と...?**

十五夜に用意するのは、お団子だけではありません。  
「芋名月」という別名もあり「サトイモやサツマイモ」もお供えます。  
そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人のつながりを強くする」ということで「ぶどう」を食べます。  
どれも旬の物ですね！お団子の他にも準備してみは？