



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼 食			おやつ
			主 食	副 食	デザート	
1	水	菓子	ごはん	チキンチキンごぼう、蒸しカボチャ、みそ汁	オレンジ	菓子
2	木	りんご	ランチパック	エビフライ、スパゲティ、ほうれん草のごま和え	ゼリー	菓子
3	金	バナナ	ごはん	肉じゃが、花ソーセージ、わかめスープ	チーズ	ソファール元気
6	月	バナナ	ごはん	カレー、うさぎハンバーグ、ブロッコリーのごま和え	お月見ゼリー	きな粉 おにぎり
7	火	シスコーン	ごはん	きのこのたまご焼き、肉野菜炒め、みそ汁	バナナ	菓子
8	水	りんご	コッペパン	チキンナゲット、ポテトサラダ、ジュリアンヌスープ	オレンジ	ゼリー
9	木	カリカリパン	ごはん	ポークチャップ、けんちょう、みそ汁	りんご	菓子
10	金	オレンジ	クロワッサン	サーモンのバター焼き、コールスローサラダ、カボチャスープ	ミニゼリー	菓子
11	土	菓子	ピラフ	スパゲティサラダ、コンソメスープ	ミニゼリー	菓子
14	火	バナナ	ごはん	柳川風煮、揚げ餃子	チーズ	菓子
15	水	マカロニきな粉	アップル コッペパン	ポテトとお米のささみカツ、マカロニサラダ、 ミネストローネスープ	バナナ	ソファール ストロベリー
16	木	りんご	ごはん	星ハンバーグ、五目煮、みそ汁	オレンジ	菓子
17	金	オレンジ	ごはん	豚のしょうが焼き、きんぴらごぼう、きのこ汁	りんご	揚げパン
18	土	菓子	おにぎり	カレーうどん	ミニゼリー	菓子
20	月	バナナ	ごはん	ハッシュドビーフ、フライドポテト	チーズ	菓子
21	火	チーズラスク	ごはん	炒り豆腐、カボチャサラダ、みそ汁	オレンジ	たこ焼き
22	水	ソファール元気	リッチ ツイスト	照り焼きチキン、たまごサラダ、ポトフ	りんご	菓子
23	木	りんご	ごはん	煮魚、揚げ茄子の煮びたし、豚汁	オレンジ	菓子
24	金	オレンジ	コッペパン	彩野菜のかき揚げ、ちりめんとピーマンの甘辛炒め、 コンソメスープ	バナナ	おにぎり
25	土	菓子	おにぎり	スパゲティ、みそ汁	ミニゼリー	菓子
27	月	バナナ	ごはん	ししゃもフライ、ひじきサラダ、みそ汁	ミニゼリー	菓子
28	火	フルーチェ	ごはん	豆腐のみそマヨグラタン、チャプチェ、にゅう麺	オレンジ	フルーツ サンド
29	水	ゼリー	アップル コッペパン	ミートボール、スパゲティサラダ、豆乳スープ	バナナ	菓子
30	木	菓子	ごはん	おでん風煮、魚肉ソーセージ炒め	りんご	プリン
31	金	バナナ	ごはん	エビチリ、しゅうまい、中華スープ	ハロウィン デザート	菓子



給食室から

🍁実りの秋！お気に入りの野菜を見つけてみよう🍁

10月は収穫祭やハロウィンなど、楽しいイベントが盛りだくさん！そして、これからは秋の味覚がたくさん楽しめる季節です。

秋の味覚である「かぼちゃ」はビタミンAが豊富で、免疫力を高める効果があります。

「きのこ類」は、低カロリーでありながらビタミンDが豊富で骨の健康をサポートします。

秋から冬にかけてビタミンAやビタミンDは、特に必要な栄養素だと言われています。これら以外にも、給食の献立では季節の食材を取り入れながら、子どもたちに必要なたんぱく質やミネラルなどの栄養がバランスよく含まれたものを多く取り入れています。

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

