

曜日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	4 18 食パン 春巻き もやしとハムのサラダ えび団子スープ	ピーチゼリー	ほうじ茶 おにぎり	きょうのおやつはおにぎりです。新米を使っておにぎりを作ります。大きいクラスでは自分たちで握ります。お米がどうやって出来るのか、お話を聞き、生の米に触れ、そして、炊き立てのご飯でおにぎり作りです。炊き立てのご飯の熱さを体感し、それぞれ思い思いに握ります。いろいろな形ができることを学びます。そして、新米のおいしさを十分に味わってみたいですね。	米、春巻きの皮、はるさめ、マヨネーズ、油、ごま	ツナ缶、はんぺん、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、にら
火	5 19 米 すいとん きんぴら スティック胡瓜	牛乳 ココナッツサブレ	プリン 芋けんぴ	<すいとん> 小麦粉の生地を手で丸めるなどの方法で小さい塊に加工し、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。園では生地を柔らかくし、スプーンで汁の中に流し入れて作ります。ふわあ〜と浮いたすいとんはもちもちした食感でお子さんに大人気です。	米、小麦粉、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、油	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ
水	6 20 食パン ポパイオムレツ 大豆サラダ 幼児牛乳	幼児りんご 乾パン	幼児牛乳 クリームパン	<ありがとうを伝え合おう> 『ありがとう』は、感謝やお礼の気持ちを伝えるすてきな言葉です。さまざまな場面でありがとうを伝えあって、ありがとうと言われるとうれしい！と思える体験をたくさんさせてあげましょう。	油	牛乳、卵、大豆、ハム、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり
木	7 21 米 さんまの塩焼き 青菜の和え物 がんもの煮物・ほうじ茶	健康ヨーグルト	幼児野菜 ハイミックス	<さんま> とまと・りんご組には骨付きのさんまを提供します。この時期になると、何度か給食に登場しているせいか、『どうしたら骨がきれいにとれるのかな〜？』と聞くと『こうだよ〜！』と教えてくれます。きれいにとれた骨を見せてくれるお友だちもいますよ。	米、ごま、砂糖、ごま油	さんま、がんもどき	もやし、ほうれんそう、にんじん
金	8 22 きのこうどん 小松菜ののり和え アーモンド小魚	幼児ぶどう 胡麻英字ビスケット	スキムミルク くりがんづき 22日 幼児牛乳 ワッフル	<きのこについて> 秋が旬のきのこには、ビタミンDが含まれています。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助け、元気な骨を作ることに繋がります。ビタミンDは、食べ物からとるだけでなく紫外線を浴びると皮下で作られます。	うどん、小麦粉、黒砂糖、くり、砂糖、油	鶏むね肉、脱脂粉乳、アーモンド小魚、卵、牛乳、いわし	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、わかめ、エリンギ、しいたけ、刻みのり
土	9 23 照り焼きチキンパン マカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	バランスお野菜 まがりせんべい	グレープゼリー アスバラガスビスケット	<調理のお手伝いで野菜好きに変身？> いきなり切ったり、炒めたりは難しくても、材料を洗う、皮をむくなど、お手伝いできることはたくさんあります。お手伝いして作った料理は、お子さんたちにとって特別な物。今まで食べなかった野菜も、進んで食べることがあります。『お手伝いしたい！！』という気持ちを大切にしていきたいですね。	バーガーパン、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
月	11 25 パンズパン おろしハンバーグ レタスサラダ もち麦入りコーンスープ	幼児野菜 カルシウムせんべい	スキムミルク 11日 大学芋 25日 スイートポテト	<スイートポテト> 25日のおやつはスイートポテトです。とまと組さんにさつま芋の皮むきをしてもらいます。皮むき器を使って皮むきをしていきます。その後は給食室で、ゆでて、つぶして、絞って、、と一日がかりでおやつ作りです。食材に触れる活動を通して、食への関心を育てていきたいですね。	さつまいも、パン粉、油、砂糖、押麦、ごま	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、牛乳	たまねぎ、レタス、クリームコーン、ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり
火	12 26 米 高野豆腐の炒め物 ほうれん草のしらす和え 味付のり・ほうじ茶	幼児牛乳 かりんとう	朝食みかんヨーグルト プチラックビスケット	<高野豆腐の炒め物> 高野豆腐は、大豆から作られていて、良質なたんぱく質やカルシウム・鉄分などのミネラルが豊富に含まれている食品です。水でもどしてから、薄切りにし、鶏肉や野菜と炒めます。味噌の味が豆腐に染みてご飯が進みます。	米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト、鶏むね肉、凍り豆腐、しらす干し、みそ	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たけのこ、しいたけ、にら、味付けのり、しょうが
水	13 27 パンズパン ヒレカツ 蒸し野菜(キャベツ・さつま芋・ブロッコリー) ミネストローネ	オレンジゼリー	麦茶 もちもちチーズポン	まだ初めて出会う食材の多いお子さんたち。好きな食材が少しずつ増やせるように、個人差を大切にしながら無理強いせず、食べられた喜びを共有できるよう配慮しています。また、こども園では2週間サイクル献立になっています。一度ではなかなか受入れにくい食材も回数を重ねて経験できることで、好きな物を増やせるよう配慮しています。	さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、パン粉、油、小麦粉、マカロニ	豚肉、ベーコン、牛乳、チーズ、卵	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース
木	14 28 豚井 コロコロ胡瓜 みそ汁(大根・豆腐)	麦茶 源氏パイ	ジョア かぶき揚げ	<まごわやさしいってなんのこと？> 実はこれ、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。どれも身近にあるものですが、優れた栄養素を備えた昔ながらの食材です。積極的に食事に取り入れていきたいですね。 ま:まめ ご:ごま わ:わかめ(海藻) や:やさい さ:さかな し:しいたけ(きのこ) い:いも	米、しらたき、油、砂糖	豚肉(もも)、豆腐、なると、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいごん、たけのこ、しいたけ、しょうが、わかめ
金	15 29 食パン 鶏肉のホイル焼き 南瓜のフレンチサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	幼児りんご ウエハース	麦芽飲料 柿・ルヴァンクラッカー 29日 幼児牛乳 パンキンケーキ	<旬の食べ物・・・柿> 秋の旬の果物と言えば・・・柿!!甘くておいしい柿には、みかんの2倍以上のビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。	砂糖、油	牛乳、鶏むね肉	かき、かぼちゃ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、しいたけ
土	2 16 ぶどうパン 鶏肉とツナのスパゲティ キャベツとコーンの和え物 幼児野菜	幼児牛乳 ミレービスケット	ピーチゼリー ぼたぼた焼きせんべい	<きょうはあんまり食べないのかな？> よく食べる日と食べない日があるのは、大人でもよくあることです。お子さんは大人以上に体調や気分の波がありますから、食べる量は一定しません。だから、日によって食べる量が少しでも、元気に過ごしているなら、心配ありません。食べる量を気にしすぎると、食事が楽しくなくなってしまいます。まず、楽しく食べることをすすめていきたいですね。	ぶどうパン、スパゲティ、油	ツナ缶、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン、マッシュルーム

*都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

<運動会のため献立変更>

23土 サンドイッチ・幼児牛乳



1食あたり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	489kcal	549kcal
たんぱく質	19.1g	22.2g
脂質	14.8g	17.6g
塩分	1.4g	1.7g