

月	火	水	木	金	土	
	1 豆乳、塩せんべい 焼きそば 切り干し大根のサラダ バナナ 豆腐スープ  牛乳、きな粉蒸しパン	2 牛乳、クッキー ハヤシライス 柿サラダ 小魚  牛乳、おかめうどん	3 豆乳、小魚せんべい バターロール 茄子のミートグラタン ブロッコリーサラダ りんご オニオンスープ  牛乳、醤油おにぎり、スルメ	4 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鰯の蒲焼(甘酢あん) ブロッコリーの塩昆布和え ミニトマト オレンジ 豚肉とエリンギの味噌汁  牛乳、コーンフレーク、バナナ	5 牛乳、クラッカー カレースパゲティ 水菜サラダ バナナ 海藻ミルクスープ  麦茶、フルーツパン	<p><b>秋の食材</b> ～さつまいも～</p> <p>すんぐりと太く、ずっしりと重みがあり、色が均一で、つやのあるものが甘くておいしいさつまいもです。</p> <p>さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐ水につけましょう。また、じっくりと加熱すると、糖分が増えて甘みが増します。電子レンジの加熱より、オーブンのほうが、より甘いお芋を楽しめます。</p>
	7 牛乳、クッキー すき焼き丼 小松菜のおかか和え 梨 高野豆腐の味噌汁  牛乳、すいとん汁	8 豆乳、塩せんべい バターロール スペイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ キノコスープ  牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	9 牛乳、ビスケット 栗ご飯 魚の味噌焼き 水菜の彩り和え 柿 けんちん汁  牛乳、あんこの包み焼き	10 豆乳、クラッカー 肉あんかけうどん がんともの含め煮 ブロッコリーのお浸し バナナ 小魚  牛乳、卵サンド	11 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ キャベツの梅おかか和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(さつまいも、玉葱)  牛乳、りんごゼリー、クッキー	
<p><b>スポーツの日</b></p>	14 豆乳、ビスケット ご飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(なめこ、三つ葉)  牛乳、焼きうどん	15 牛乳、クラッカー きのこベーコンのスパゲティ 水菜の和風サラダ 梨 パプリカスープ  牛乳、すりりんごマフィン	16 豆乳、クッキー 秋鮭の散らし寿司 ほうれん草の白和え りんご 鶏肉と根菜の味噌汁  牛乳、ピザ餃子	17 牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) かぼちゃシチュー ブロッコリーとハムのサラダ バナナ 小魚  牛乳、切り干し大根の混ぜご飯 スルメ	18 牛乳、塩せんべい 豚みそ煮丼 小松菜のごま風味和え オレンジ はんぺんの澄まし汁  牛乳、ココアカップケーキ	<p><b>食物繊維の動き</b></p> <p>体内で消化・吸収されなかった食物繊維は、水分を吸収して便を軟らかくし、便の量を増やし便通をよくします。また、食物繊維を十分とることによって、肥満の予防、血液中のコレステロールを下げる効果のあることがわかってきています。</p>
	21 牛乳、クッキー ポークライス マリネサラダ 梨 ほうれん草のミルクスープ  麦茶、ふかし芋	22 豆乳、クラッカー 醤油ラーメン 竹輪ときゅうりのサラダ バナナ 小魚  牛乳、おかかチーズの混ぜご飯 スルメ	23 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 青梗菜とひじきの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(里芋、油揚げ)  牛乳、フレンチトースト	24 豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏肉のガーリックフライ 千切りレタス マカロニサラダ りんご ポトフスープ  牛乳、お楽しみケーキ	25 牛乳、塩せんべい ご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物 柿 味噌汁(もやし、舞茸)  牛乳、かき玉にゆめん	
28 牛乳、クッキー ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のピーナッツ和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぶ、しめじ)  牛乳、スイートポテト	29 豆乳、塩せんべい けんちんうどん 揚げボール煮 ブロッコリーのゆかり和え バナナ 小魚  牛乳、青のりラスク	30 牛乳、ビスケット バターロール ミートローフ 花野菜の塩レモンサラダ りんご 豆乳味噌スープ  牛乳、きんぴらおにぎり、スルメ	31 豆乳、クラッカー おばけカレー ヨーグルトサラダ 柿 ポテトスープ  牛乳、かぼちゃのパウンドケーキ	 <p>・HAPPY HALLOWEEN</p>		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳児以上/エネルギー-594kcal タンパク質23g 3歳未満児/エネルギー-505kcal タンパク質19.6g