











# 

			ラ月の目標 りしのり	夏材を知り、秋の味見を!		体しのしまし		令和5年度
B	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備考
	]	果物	・牛丼 ・ごぼうサラダ	いがぐりポテト	お米・砂糖・油・さつま芋	牛肉•卵	玉ねぎ・ごぼう・人参	71-10-1-1-
2	月		<b>│</b>   • 枝豆  • 果物	牛乳	マヨネーズ・そうめん	ツナ・スキムミルク	胡瓜・枝豆・バナナ・もも	手作りおやつ
	火	お菓子	<u> </u>	 豆腐ブラウニー	お米・砂糖・油・春雨	アジ・わかめ・ベーコン	パセリ・人参・胡瓜・玉葱	手作りおやつ
3		上 牛乳	- ・ミネストローネ ・果物	ミルク	小麦粉・じゃが芋・バター	豆腐・豆乳・ミルク・牛乳	トマト・キャベツ・りんご	
		クラッカー	・五目煮豆 ・小松菜のごま和え	 お菓子	お米・砂糖・こんにゃく	鶏肉・大豆・こんぶ	人参・ごぼう・もやし	
4	水	<u></u>	· 味噌汁 · 果物	牛乳	ごま・お菓子	油揚げ・みそ・牛乳	小松菜・トマト・なす・梨	
		スティック野菜	<ul><li>・豆腐ハンバーグ</li><li>・レンコンの金平</li></ul>		お米・砂糖・ごま	豚肉・豆腐・卵	玉葱・蓮根・人参・胡瓜	
5	木	お茶	・チンゲン菜と卵のスープ ・果物		パン粉・小麦粉	しらす・牛乳	チンゲン菜・バナナ	手作りおやつ
		ジャムサンド	<ul><li>・魚のきのこあんかけ</li><li>・キャベツサラダ</li></ul>	せんべい、いりこ	お米・油・こんにゃく	白身魚・豆腐	しめじ・えのき・人参	
6	金 土	お茶	・すまし汁・果物	ミルク	マヨネーズ・パン・お菓子	わかめ・いりこ・ミルク	キャベツ・玉葱・オレンジ	111
		果物	・豆乳味噌うどん ・竹輪の磯辺揚げ	 お菓子	お米・砂糖・油・うどん	豆乳・豚肉・竹輪	キャベツ・人参・玉葱	
7			・きゅうりとトマトの中華和え ・果物		小麦粉・お菓子	青のり・みそ・牛乳	胡瓜・トマト・りんご	
		お菓子	<ul><li>・鮭のゴマパン粉焼き</li><li>・柿なます</li></ul>	 大学かぼちゃ	お米・砂糖・マヨネーズ	鮭・わかめ・油揚げ	大根・人参・胡瓜	
10	火		- ・味噌汁 • 果物		パン粉・ごま・お菓子	みそ・牛乳	もやし・梨・南瓜	手作りおやつ
		牛乳 						
11	水	枝豆 	・豆腐ナゲット ・さつま芋サラダ   	パン	お米・砂糖・油・さつま芋	豆腐・鶏肉	胡瓜・人参・キャベツ	
		お茶	・コンソメスープ・果物	ミルク	マヨネーズ・パン	ベーコン・スキムミルク	玉葱・バナナ・枝豆	
12	木	果物	・じゃが芋のカントリー煮 ・ひじきのナムル	お菓子	お米・砂糖・バター	豚肉・ひじき	人参・玉葱・胡瓜	4歳児保育参観
		お茶	<ul><li>かぼちゃスープ・果物</li></ul>	牛乳	じゃが芋・ごま・お菓子	牛乳	もやし・南瓜・りんご	
13	金	お菓子	<ul><li>・魚の唐揚げ ・納豆和え</li><li>・</li></ul>	牛乳もち 	お米・砂糖・油	白身魚・納豆・しらす	小松菜・人参・玉葱	手作りおやつ
		牛乳	• 味噌汁 • 果物	お茶 	片栗粉・お菓子	みそ・牛乳・きな粉	なす・パイン	
14	土	ゼリー	<ul><li>きのこクリームパスタ</li><li>切干大根のサラダ</li></ul>	お菓子	お米・砂糖・バター	ベーコン・牛乳・卵	しめじ・法蓮草・人参	
		お茶	・卵スープ ・果物	牛乳	スパゲティ・マヨ・お菓子		切干大根・胡瓜・りんご	
16	П	パン	・チキンカレー ・キャベツとりんごのサラダ	ごませんべい	お米・バター・じゃが芋	鶏肉・卯	人参・玉葱・キャベツ	手作りおやつ
	י	お茶	・ゆで卵 ・果物	ミルク	マヨネーズ・ごま・パン	スキムミルク	りんご・バナナ	3 17 9 60 6 9
17	火	果物	・すり身のふんわり揚げ ・わかめの酢の物	おかかおにぎり	お米・砂糖・油	すり身・豆腐・わかめ	人参・小松菜・胡瓜・玉葱	またい おかつ
		牛乳	<ul><li>とん汁</li><li>・とん汁</li><li>・果物</li></ul>	お茶	こんにゃく	豚肉・かつお節・牛乳	ごぼう・柿・りんご	手作りおやつ
4.0	水	スティック野菜	<ul><li>・千草焼き</li><li>・きんぴらごぼう</li></ul>	お菓子	お米・砂糖	卯・鶏肉	法蓮草・人参・ごぼう	
18		 牛乳	・かぼちゃの味噌汁 ・果物	—————————————————————————————————————	ごま・お菓子	油揚げ・みそ・牛乳	玉葱・南瓜・梨・胡瓜	
		ヨーグルト	<ul><li>鶏肉のバーベキューソース ・れんこんサラダ</li></ul>	ドーナツ	お米・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・ひじき・豆腐	蓮根・人参・玉葱	食育の日
19	木	 お茶	  ・春雨スープ ・果物	ミルク	春雨•小麦粉	卵・ヨーグルト	しいたけ・りんご	絵本おやつ
		お菓子	<ul><li>・魚の味噌煮</li><li>・もやしのゴマ和え</li></ul>	ふかし芋	お米・砂糖・ごま	白身魚・みそ・卵	もやし・人参・胡瓜	
20	金	牛乳	・すまし汁・果物	牛乳	さつま芋・お菓子	わかめ・油揚げ・牛乳	トマト・えのき・バナナ	111 111
21	土	果物	・ちゃんぽん・干し大根と昆布の煮物	 お菓子	お米・砂糖・中華麺	豚肉・さつま揚げ	キャベツ・人参・玉葱	www
		牛乳	・きゅうりの浅漬け ・果物	牛乳	ごま・お菓子	油揚げ・昆布・牛乳	切干大根・胡瓜・梨	
23		かみかみ昆布	<ul><li>・プルコギ丼</li><li>・マセドアンサラダ</li></ul>		お米・砂糖・じゃが芋	豚肉・チーズ・卵	チンゲン菜・人参・玉葱	手作りおやつ
	月		・ 中華風コーンスープ ・ 果物	ミルク	マヨネーズ・小麦粉	あんこ・昆布・牛乳	胡瓜・りんご・みかん	
		お菓子		お菓子	TOTAL STOCK	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	火		愛情弁当の日					
		果物		お茶 パン	→ → → → → → → → → → → → → → → → → → →		等相。 1 矣。 王菊 · 克瓜	秋の遠足る
25			<ul><li>・豆腐の蓮根つくね</li><li>・かぼちゃサラダ</li><li>・ ロロック</li></ul>		お米・砂糖	豆腐・鶏肉・ひじき	蓮根・人参・玉葱・南瓜	O歳児保育参観 5歳児保育参観
		お茶	• 味噌汁 • 果物	ミルク	マヨネーズ・パン	チーズ・みそ・ミルク	胡瓜・梨・バナナ	
26			• 鶏の唐揚げ • 柿入り白和え   - 100 - 100	せんべい	お米・砂糖・油	鶏肉・豆腐・竹輪・卵	小松菜・柿・トマト	
		お茶	<ul><li>かきたま汁</li><li>いりこの佃煮</li><li>果物</li></ul>	飲むヨーグルト	片栗粉・ごま・お菓子	いりこ・ヨーグルト・牛乳	玉葱・みかん・枝豆	
27			・魚のもみじ焼き  ・フレンチサラダ  	わかめおにぎり	お米・砂糖・マヨネーズ	<b>鮭•豆腐</b>	人参・キャベツ・胡瓜	手作りおやつ
		牛乳	・さつま汁 ・果物	お茶	小麦粉・さつま芋・お菓子	みそ・わかめ・牛乳	みかん・ごぼう・柿	
28		果物	・皿うどん ・ひじきの五目煮	お菓子	お米・砂糖・中華麺	豚肉・ひじき・油揚げ	キャベツ・人参・玉葱	
	_	お茶	・すまし汁 ・果物	牛乳	こんにゃく・お菓子	豆腐・牛乳	みかん・りんご	
30		スティック野菜	・きのこハヤシライス ・さつま芋とパインのサラダ	マカロニあべかわ	お米・砂糖・バター	豚肉・チーズ	しめじ・胡瓜・パイン	1歳児保育参観
	7	牛乳	<ul><li>チーズ ・果物</li></ul>	ミルク	マヨ・さつま芋・マカロニ	きな粉・スキムミルク	人参・りんご	手作りおやつ
04	χĹź	ジャムサンド	<ul><li>・魚のおろし煮</li><li>・バンサンスー</li></ul>	かぼちゃケーキ	お米・砂糖・油・片栗粉	白身魚・わかめ・油揚げ	大根・人参・胡瓜	ハロウィン🚱
31	火	お茶	• 味噌汁 • 果物	お茶	春雨・小麦粉・パン	みそ・生クリーム・卵	玉葱・みかん・南瓜	手作りおやつ
					日25日( <b>水</b> ) ○ 歳ほ			



10月12日(木) 4歳児保育参観

10月19日(木) 食育の日、絵本おやつ

10月24日(火) ゆり親子組バス遠足・秋の遠足

\*お弁当のご用意お願い致します。

## 【保育参観の日について】

今回、保育参観の日に給食試食会を設けました。参加希望の方は申込用紙に ご記入いただき、主食・お箸・飲み物をご持参下さいますようお願い致します。

10月25日(水)

10月26日(木)

10月30日(月)

0歳児保育参観

5歳児保育参観

1歳児保育参観



リスとゾウさんが、ドーナツ やさんをひらきました。 ところが、ゾウさんのはなが ムズムズ…はっくしょ~ん! たいへん!ドーナツが飛んで いって…?その後どうなるの でしょうか… ほんわかおかしな絵本です