

日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1 水	焼きうどん 卵スープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・大学芋風
2 木	油揚げの挽き肉巻き ほうれん草のなめ茸和え お吸い物(かまぼこ・豆腐・人参・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
3 金	魚のつや煮 大根の炊き合わせ あんかけ汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ホットケーキ
4 土	しゅうまい 塩ラーメン 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
6 月	シーチキンオムレツ さつま芋サラダ 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
7 火	魚のムニエル 彩りきんぴら 納豆(ほうれん草) コンソメスープ(大根・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・スコーン
8 水	クリームシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
9 木	豆腐ハンバーグ ソテー(ほうれん草・えのき・ハム) 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう
10 金	魚の竜田揚げ 小松菜と人参のごま和え 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
11 土	そばろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
14 火	親子煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(すりみ・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
15 水	野菜スパゲティ わかめスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・チーズ巻き
16 木	豆腐の香り揚げ ブロッコリーのツナ和え お吸い物(豆腐・ほうれん草・卵・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
17 金	魚のパン粉焼き ひじきの五目煮 納豆 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・お好み焼き
18 土	てりやき野菜丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
20 月	オムレツ 肉じゃが 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
21 火	魚の味噌マヨネーズ焼き うま煮 あんかけ汁(高野豆腐・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・マカロニきな粉
22 水	ラーメンサラダ コンソメスープ(きゃべつ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
23 木	五目ご飯 とんかつ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
24 金	麻婆豆腐 酢の物 煮豆 けんちん汁 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
25 土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
27 月	ほうれん草とにらの卵とじ 白菜のおひたし 納豆(ごま) すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
28 火	魚のフライ ドレッシング和え(もやし・人参・きゅうり) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
29 水	ミートスパゲティ コンソメスープ(卵・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋
30 木	カレー 海草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
31 金	豚肉の生姜焼き 中華風サラダ ポトフ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・きな粉フレンチトースト

☆手作りおやつは1・3・7・15・17・21・29・31日です。 食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1～2歳

3～5歳

食欲の秋、スポーツの秋・・・

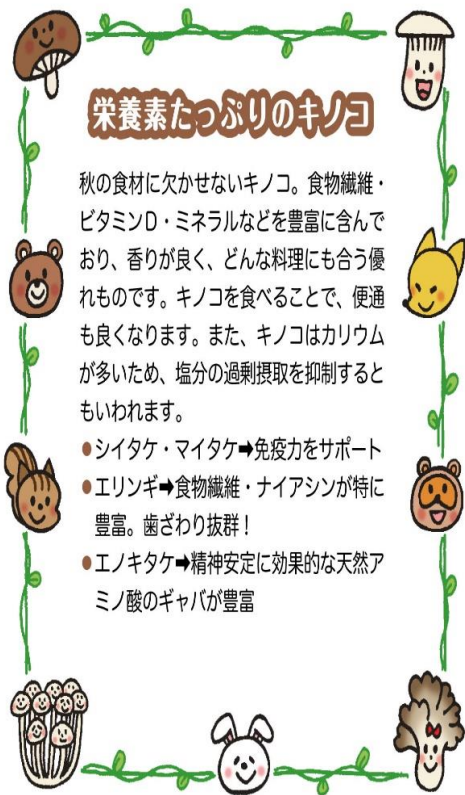
体を動かすことが気持ちの良い季節です。

秋の味覚といえば、さんま・きのこ・栗

柿・新米などたくさんの食材があります。

たくさん体を動かして、お腹をすかせ

秋の美味しいごはんや旬の食材を楽しみましょう。



1ヶ月平均栄養価

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
441kcal	17.6g	14.4g	1.5g
501kcal	20.8g	16.0g	1.7g

