



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	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
4	火	スペイン風オムレツ ソテー(ほうれん草・えのき・人参) あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪・豆腐) 果物	麦茶・果物	牛乳・ラスク
5	水	納豆スパゲティー コンソメスープ① 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
6	木	魚のから揚げあんかけ 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
7	金	ポークチャップ ブロッコリーのツナ和え お吸い物(豆腐・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・チョコバナナ
8	土	しゅうまい 塩ラーメン 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
10	月	巾着卵 白菜のおひたし 味噌汁(すりみ・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
11	火	魚のチーズピカタ ごまマヨネーズ和え(いんげん・人参) 野菜スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・スイートポテト
12	水	コーンシチュー シーチキンサラダ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
13	木	麻婆豆腐 酢の物 煮豆 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
14	金	魚のフリッター ドレッシング和え(もやし・人参・きゅうり) 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・マカロニきな粉
15	土	おゆうぎ会		
17	月	五目厚焼き卵 彩りきんぴら 納豆 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
18	火	魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 お吸い物(豆腐・卵・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト
19	水	焼きそば わかめスープ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
20	木	鮭ご飯 ミートボール 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
21	金	厚揚げの中華風炒め さつま芋サラダ 味噌汁(えのき・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
22	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
25	火	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え ラーメン汁 果物	麦茶・果物	牛乳・ピザトースト
26	水	ナポリタン 卵スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
27	木	魚のパン粉焼き 中華風サラダ ポトフ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・豆腐ドーナツ
28	金	カレー 野菜サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
29	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物は効能も様々です。離乳食から食べられるものもあるので上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 1ヶ月平均栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1～2歳	431kcal	17.0g	13.6g	1.5g
3～5歳	493kcal	19.5g	15.4g	1.6g

☆手作りおやつは4・7・11・14・18・25・27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。